Dr. John Gray

Marte şi Venus se ciocnesc



Cum să faci pace cu sexul opus

METEOR PRESS


Dr. John Gray

MARTE ŞI VENUS SE CIOCNESC

Marte şi Venus se ciocnesc. Cum să faci pace cu sexul opus este ghidul complet pentru îmbunătăţirea şi dezvoltarea unor relaţii de cuplu stabile, autorul oferindu-ne modalităţi inovatoare pentru a ne bucura de mai multă dragoste şi susţinere în viaţa sentimentală. Printre acestea se numără:

1. Strategii noi şi uşor de aplicat pentru a găsi dragostea la care am visat întotdeauna;
2. Lecţia de vindecare şi iertare a rănilor şi resentimentelor din trecut;
3. Înţelegerea corectă şi respectarea deosebirilor dintre noi;
4. Sporirea încrederii în sine în raporturile cu sexul opus;
5. Noi tehnici de perfecţionare a comunicării cu partenerul;
6. Îmbogăţirea tuturor relaţiilor: a celor intime, de familie, cu prietenii sau de afaceri.

Toate acestea vă vor ajuta să înţelegeţi de ce relaţiile dumneavoastră s-au confruntat cu probleme în trecut şi vă vor oferi fundamentul pe care veţi putea clădi, în viitor, o relaţie echilibrată, care vă va înfrumuseţa viaţa.

John Gray are un doctorat în psihologie şi este autorul bestsellerului *Bărbaţii sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus*. Trăieşte în Mill Valley, California, împreună cu familia.

ISBN: 978-973-728-347-4

www.meteorpress.ro

Distribuţie la:
telefon/fax: 021.222.33.12
e-mail: comenzi@meteorpress.ro

Prefaţă

Moartea tatălui meu a devenit, în mintea mea, alegoria scopului acestei cărţi. Un om generos, plin de compasiune, tatăl meu a fost jefuit de un autostopist şi lăsat să moară în portbagajul maşinii. S-a zbătut câteva ore să iasă, dar a murit asfixiat. În tot acest timp, maşina a fost raportată de două ori la poliţie de locuitorii din apropiere, care observaseră un vehicul abandonat. Deşi au dat curs apelurilor de fiecare dată, poliţiştii nu au putut localiza maşina pentru că îndrumările furnizate de localnici nu au fost clare. Abia după al treilea apel maşina a fost găsită, dar era prea târziu.

Într-un fel, moartea tatălui meu a fost simbolică, nu numai pentru viaţa lui, ci şi pentru a altora. Întotdeauna a sărit în ajutorul celorlalţi, dar nu a ştiut să-şi deschidă inima. Atât de mulţi oameni mor asemenea lui, cu inima zdrobită, singuri şi abandonaţi. Nu sunt salvaţi pentru că îndrumările nu sunt clare. Nu ştim cum să-i găsim sau cum să-i ajutăm. Această carte vine în sprijinul nostru, risipind confuzia care domneşte în relaţii şi oferindu-ne în schimb speranţă şi răspunsuri edificatoare.

Există însă şi o altă parte importantă a poveştii. Întorcându-mă acasă pentru funeralii, m-am dus la maşină să văd cum a murit tatăl meu. M-am urcat în portbagaj şi am tras capota pentru a simţi pe pielea mea tot ceea ce a simţit el atunci. Am pipăit cu degetele urmele loviturilor date în capotă, în încercarea de a striga după ajutor. I-am

simţit deznădejdea. Şi sentimentul de singurătate. Rareori a cerut tatăl meu ajutorul cuiva.

Tot în portbagaj am văzut locul unde spărsese stopul din spate ca să intre aer. Am întins instinctiv mâna prin gaura pe care o făcuse. Unul dintre fraţii mei, care stătea lângă maşină, mi-a zis: „Vezi dacă ajungi la buton, să ridici capota”. Am întins şi mai mult mâna şi am deschis portbagajul.

Dacă tatăl meu s-ar fi gândit să deschidă portbagajul cu mâna, ar fi trăit. Nici eu, închis în portbagaj şi încercând să ies, nu m-am gândit să deschid capota din exterior. A trebuit să mă îndrume fratele meu, care stătea afară.

Moartea tatălui meu a avut un puternic impact asupra vieţii mele. M-a făcut să înţeleg că am responsabilitatea de a-i ajuta pe toţi cei blocaţi în propriile lor inimi, arătându-le „butonul” prin care se pot elibera.

Marte şi Venus se ciocnesc este dedicată tuturor celor care se simt prizonierii propriilor inimi. Sper ca, citind această carte, să descoperiţi acele butoane care trec neobservate atunci când sunteţi la ananghie. Sper să vă puteţi deschide inima în faţa dragostei şi a compasiunii. Sper ca exemplul vostru să inspire pe mulţi alţi oameni, arătându-le cum să iasă din propriul „portbagaj” şi să-şi împărtăşească dragostea.

Această carte este dedicată şi celor care au menirea de a ne lumina drumul, care sunt deja „afară” şi care încearcă să ne ajute să ne

eliberăm. Fie ca aceste pagini să le sprijine eforturile şi să le intensifice munca.

Elaborarea cărţii şi testarea noilor ei analize şi strategii au constituit pentru mine o călătorie fantastică şi fertilă. O călătorie care m-a purtat spre înalte culmi, prin nenumărate văi şi furtuni, în ţinuturi de soare, frumuseţe, iubire şi încredere.

Îi mulţumesc soţiei mele, Bonnie, pentru că mi s-a alăturat în această aventură şi îi sunt recunoscător pentru permanenta ei dragoste şi susţinere. În dezvoltarea materialului pentru carte, ea mi-a fost cel mai bun profesor. Ascultând-o pe ea, am învăţat multe dintre conceptele formulate aici. Dragostea, vulnerabilitatea şi onestitatea ei m-au învăţat să respect feminitatea şi m-au ajutat să devin un bărbat mai bun şi mai tandru. Drăgostea ei mi-a arătat cum să-mi accept, să apreciez şi să am încredere în masculinitatea mea. Dar, cel mai important, m-a învăţat puterea transformatoare a iubirii.

Îi sunt recunoscător şi fiicei mele, Lauren, pentru că m-a învăţat să iubesc aşa cum nici n-aş fi visat că se poate iubi. Le mulţumesc şi fiicelor mele vitrege, Shannon şi Julie, pentru că m-au acceptat şi m-au iubit.

Îi mulţumesc fratelui meu mai mic, Jimmy. Dragostea lui necondiţionată m-a susţinut de-a lungul călătoriilor mele, iar tragica lui sinucidere m-a învăţat să preţuiesc şi mai mult viaţa. Suferinţa lui m-a învăţat ce înseamnă compasiunea, iar infinita lui afecţiune îmi

hrăneşte inima, motivându-mă să ofer ajutor şi celor mai puţin norocoşi decât mine.

Îi mulţumesc din toată inima şi mamei mele, Virginia Gray, al cărei sprijin necondiţionat m-a ajutat să devin ceea ce sunt. Îi sunt recunoscător pentru spiritualitatea ei şi pentru exemplul de dăruire altruistă pe care mi l-a oferit. Nu-mi pot imagina o mamă mai bună. Vreau, totodată, să-i mulţumesc şi lui Lucille pentru devoţiunea ei constantă şi pentru încrederea nestrămutată în mine.

Le mulţumesc şi clienţilor mei, ale căror poveşti le împărtăşesc în cartea de faţă, şi miilor de participanţi la seminarele mele, care cu crezut în ideile prezentate în acest volum, idei ce şi-au dovedit eficienţa. Pe toţi îi asigur de recunoştinţa şi aprecierea mea pentru că mi-au împărtăşit din poveştile şi înţelepciunea lor. Majoritatea exemplelor şi a istoriilor de caz din această carte provin din mărturiile lor sincere. Sprijinul lor a făcut posibilă scrierea cărţii de acum şi a celor care vor urma.

Le mulţumesc lui Ann Weyman şi Sarei Steinberg pentru asistenţa lor profesionistă în redactarea cărţii. Mulţumiri le adresez şi lui Richard Cohn şi Cindy Black, dar şi personalului de la Beyond Words Publishing, pentru stăruinţa îndârjită, dar elegantă cu care au contribuit la naşterea acestei cărţi.

În concluzie, vă mulţumesc vouă pentru încrederea cu care mă lăsaţi să aduc o schimbare

în viaţa voastră. Vă mulţumesc pentru curajul şi dorinţa sinceră de a vă descoperi în inimă luceafărul dragostei şi de a vă împărtăşi dragostea, luminând întunericul acestei lumi, răspândind compasiune pentru a vindeca societatea noastră rănită şi împărţind bucurie pentru a ne vindeca tristeţea. Să nu uitaţi niciodată că sunteţi speciali şi că dragostea voastră contează cu adevărat.

«Introducere

Lumea se schimbă.

Rolurile bărbaţilor şi ale femeilor se schimbă. Regulile unei relaţii se schimbă. Vechile obiceiuri s-au perimat. Familiile se destramă. Divorţul a devenit regula, nu excepţia.

Avem nevoie de un alt gen de relaţie, de o nouă psihologie pentru a-i putea înţelege pe noii bărbaţi şi pe noile femei. Astăzi, o relaţie reuşită are nevoie de o viziune proaspătă, care nu dezavuează vechile metode ale trecutului, ci integrează utilitatea lor într-o abordare reactualizată.

Bărbaţi, femei şi relaţii este ghidul fundamental al unei relaţii de succes. Deşi accentul este pus pe relaţia cu sexul opus, învăţăturile pe care le conţine acest ghid se pot aplica oricărui tip de relaţie, în special celei cu voi înşivă. Cartea dezvăluie metodele creative şi practice de a iubi, a oferi şi a primi sprijin afectiv.

Acest nou şi inovator tip de înţelegere ne ajută să ne debarasăm de vechile resentimente şi

suspiciuni. Şi mai important, el aduce în prim-plan noi strategii de evitare a conflictelor şi a neînţelegerilor. Abordarea originală pe care o propune cartea de faţă deschide noi posibilităţi de dezvoltare şi exercită un impact puternic.

Iată, în sfârşit, ghidul complet care vă va ajuta să înţelegeţi deosebirile psihologice dintre bărbaţi şi femei. Cu deferenţă, şi fără a fi părtinitor, ghidul va scoate la iveală şi va explora toate vulnerabilităţile noastre. Prin exemple simple, vom descoperi cum ne pot ajuta laturile noastre feminine sau masculine să ne completăm unii pe ceilalţi în loc să provocăm conflicte inutile între sexe.

Această carte pune capăt frustrărilor pe care ni le provoacă încercarea de a descifra sexul opus. Dezvăluie secretele prin care putem înţelege şi împlini nevoile afective ale partenerului şi ne arată cum să obţinem dragostea pe care ne-o dorim, acceptându-ne partenerii aşa cum sunt, fără a mai simţi imboldul de a-i corecta.

Pentru început, vom analiza în profunzime importanţa de a înţelege deosebirile dintre noi. Vom cerceta aceste diferenţe şi interminabilele probleme pe care ni le creează ele atunci când nu sunt recunoscute şi respectate. E uimitor cum conflictele încep să se topească odată ce încetăm să ne mai opunem diferenţelor dintre noi şi începem să le acceptăm şi să le respectăm.

Vom învăţa arta de a ne desăvârşi relaţiile prin practicarea unor noi metode de comunicare şi de

susţinere afectivă. Vom examina modul diferit în care bărbaţii şi femeile reacţionează la stres şi cum ne pot ajuta sau, dimpotrivă, stânjeni diferitele stiluri de suport moral pe care îl acordăm partenerilor noştri.

Folosind ca exemple unele situaţii pe care mulţi cititori le vor găsi familiare, vom descoperi cum ne sabotăm, fără să ştim, propriile relaţii. Vom începe să stăpânim poate cea mai bună tehnică de a avea o relaţie cu adevărat reuşită. La fel de important, vom învăţa cum să primim sprijin moral prin cele nouă surse de iubire, necesare pentru dezvoltarea noastră completă.

Această carte nu este numai un ghid practic, cu sfaturi pe fiecare pagină pentru îmbunătăţirea relaţiilor şi neutralizarea conflictelor. Această carte este şi un model de inspiraţie, care ne îndeamnă să fim tot ceea ce putem fi. Relaţiile ne pot secătui sau ne pot întări. Ne pot târî în iad sau ne pot rezerva un bilet spre rai. Stă în puterea noastră să clădim acele relaţii perfecte, pline de iubire, pe care ni le dorim. Iar pentru a îndeplini cu succes această misiune, informaţiile oferite aici sunt nepreţuite.

Marte şi Venus se ciocnesc dă glas, în repetate rânduri, celor mai profunde sentimente, convingeri şi intuiţii ale noastre. Vorbeşte din inimă şi ne dă curajul de a nu renunţa aţiaipi când ne simţim pierduţi. Ne îndrumă spre acel loc din inima noastră care ne va împlini visurile. o

Analizele formulate în această carte sunt atât

de puternice tocmai pentru că sunt evidente şi vorbesc de la sine. Şi totuşi, sunt noi. Unul dintre profesorii mei obişnuia să spună: „Numai o nouă sământă poate produce o nouă recoltă”. Noutatea acestei abordări va avea o puternică influenţă asupra relaţiilor noastre. Dar numai temporar. Conform teoriei educaţiei, pentru a învăţa un concept nou, trebuie să-l auzi de două sute de ori – sau numai de cincizeci de ori dacă eşti un geniu. Pentru ca rezultatele pozitive şi imediate pe care vi le oferă lecturarea acestei cărţi să aibă susţinere în timp, informaţiile trebuie reexaminate.

Schimbările inspirate de cartea de faţă nu pot avea trăinicie decât atât timp cât ne amintim analizele formulate şi le punem în practică folosind uneltele pe care ni le furnizează cartea. Citiţi *Marte şi Venus se ciocnesc* o dată şi observaţi cât de mult s-au îmbunătăţit relaţiile voastre, cât de bine vă simţiţi. Iar când veţi trece printr-un nou conflict, mai citiţi-o o dată. Fie ca această carte să vă fie cel mai bun prieten în noua voastră aventură. Lăsaţi-o să vă inspire iar şi iar.

Dr. John Gray 21 iunie, 1990 Mill Valley, California

«Capitolul 1

Arta de a iubi o altă fiinţă

OAMENII SUNT DIFERIŢI

Recunoaşterea acestui adevăr fundamental este indispensabilă consolidării unei relaţii trainice de iubire.

În practică însă nu suntem dispuşi să recunoaştem că oamenii sunt diferiţi. Avem tendinţa de a ne corija unii pe alţii. Ne displac, ne opunem şi respingem deosebirile dintre noi, de parcă ceilalţi ar trebui să ne semene întru totul. Avem pretenţia ca oamenii din viaţa noastră să simtă, să gândească şi să se comporte la fel ca noi. Şi, atunci când n-o fac, îi nedreptăţim sau îi contrazicem; încercăm să-i corectăm, când tot ce aşteaptă e să-i înţelegem şi să-i susţinem; încercăm să-i îndreptăm, când tot ce vor de la noi e să-i acceptăm, să-i apreciem şi să avem încredere în ei.

Ne plângem că, dacă s-ar schimba, dacă s-ar conforma, dacă ar gândi şi ar simţi la fel ca noi, dacă ar face ceea ce le cerem, i-am putea iubi din toată inima

Dar ce este, atunci, dragostea? A iubi înseamnă a accepta şi a preţui o persoană numai atunci când ne împlineşte aşteptările? A iubi înseamnă a transforma o persoană în ceea ce am vrea noi mai degrabă decât în ceea ce şi-ar dori ea să fie? A iubi înseamnă a ţine la cineva sau a avea încredere în cineva doar pentru că gândeşte sau simte la fel ca noi?

Asta nu e dragoste. Poate părea dragoste în ochii celui care o dă, dar nu şi în ochii celui care o primeşte. Adevărata dragoste este necondiţionată. Nu formulează pretenţii, ci aprobă şi preţuieşte. Dragostea necondiţionată nu este posibilă fără a înţelege şi a accepta deosebirile dintre noi.

Adevărata dragoste este obstrucţionată atât timp cât trăim cu impresia greşită că cei pe care îi iubim ar fi mai bufii dacă ar gândi, ar simţi şi s-ar comporta la fel ca noi. Când vom realiza nu numai că oamenii se deosebesc unii de alţii, ci şi că e normal să fie aşa, toate piedicile din calea iubirii adevărate se vor nărui.

Odată ce admitem că oamenii sunt diferiţi, vom examina în profunzime în ce constau aceste diferenţe. O gamă variată de teorii ale personalităţii analizează cu acurateţe caracteristicile care ne deosebesc. În esenţă, toţi oamenii sunt unici şi este imposibil să-i catalogăm. Pentru că ne fac să fim mai conştienţi de posibilele deosebiri dintre noi, aceste teorii se dovedesc extrem de utile.

Studiul morfologiei împarte oamenii în trei tipologii umane, asociate cu trei diferenţe psihologice majore: tipul orientat spre acţiune, tipul orientat spre sentimente şi tipul orientat spre raţiune.

Hipocrate, Adickes, Kretschmer, Spranger, Adler şi lung au clasificat diferenţele dintre noi în patru temperamente, generalizate de unii ca „fizice, sentimentale, raţionale şi intuitive”. Indicatorul Myers-Briggs[1], folosit pe scară largă,

1 Indicatorul Myers-Briggs — chestionar de personalitate proiectat pentru a identifica unele diferenţe psihologice pe baza teoriilor formulate de Carl Gustav Jung. A fost elaborat de Katharine Cook Briggs şi de fiica ei, Isabel Briggs Myers, şi publicat pentru prima dată în 1962. (n.trad.)

extinde aceste patru tipologii la şaisprezece.

Astrologia antică descrie douăsprezece tipuri psihologice, învăţăturile sufismului recunosc nouă tipuri psihologice de bază, în cadrul unui sistem numit eneagramă. Multe seminare contemporane pe tema afacerilor sau a evoluţiei personale descriu următoarele patru tipuri: susţinătorul, iniţiatorul, dominatorul şi analistul. Se presupune că potenţialul unui individ include toate aceste calităţi şi că, printr-o mai bună cunoaştere, el poate alege să le dezvolte şi să le integreze în personalitatea sa.

Unii se opun însă categorisirii oamenilor pentru că asta ar însemna să impunem limite sau să aplicăm etichete. A afirma că o persoană este analitică, iar alta este emoţională poate echivala cu o sentinţă. Teama de a cataloga oamenii este justificată de experienţa care ne spune că, atunci când suntem judecaţi ca fiind „nu atât de...” ca altcineva, înseamnă că suntem etichetaţi într-un fel; suntem văzuţi ca diferiţi. Aşadar, ne e teamă să fim diferiţi.

Simptomatic, prejudecata şi judecata sunt întotdeauna asociate cu etichetarea unuia sau a altuia. Este însă la fel de adevărat că şi lauda, şi admiraţia faţă de o persoană reprezintă tot o tendinţă de a o eticheta.

Dintr-un anumit punct de vedere, etichetările şi ideile preconcepute sunt asociate cu deosebirile dintre oameni. Dar, la o analiză mai profundă, putem vedea limpede că la originea acestor

judecăţi stau contestarea şi dezaprobarea diferenţelor dintre noi.

De exemplu, o persoană poate fi catalogată drept „prea sentimentală” de către o persoană „prea analitică”, care se aşteaptă ca toată lumea să fie la fel ca ea. Această concepţie eronată o împiedică să aprecieze şi să respecte cum se cuvine o persoană sentimentală. La fel, o persoană „sentimentală” poate judeca o persoană analitică criticând-o că este „prea analitică” pentru că persoana sentimentală nu apreciază diferenţele care o despart de cealaltă.

Deşi recunoaşterea acestor deosebiri poate fi percepută ca o ameninţare, adevărul este cu totul altul. Acceptând că oamenii sunt diferiţi, ne eliberăm de constrângerea de a-i îndrepta. Când nu mai suntem preocupaţi să-i transformăm pe ceilalţi, nimic nu ne mai împiedică să le apreciem valoarea unică. Numai recunoscând deosebirile dintre oameni putem renunţa la tentaţia de a-i judeca pe ceilalţi.

Acceptarea deosebirilor dintre noi implică şi un alt aspect, şi anume că o persoană nu poate îndeplini o sarcină la fel de bine ca alta. În sistemul antic al castelor, oamenii erau categorisiţi şi limitaţi pe criterii de castă. Cele patru categorii principale în care erau împărţite familiile erau preoţii, soldaţii, negustorii sau servitorii. Oamenii deveneau astfel prizonierii unui sistem care stabilea, în cadrul unor limite înguste, ce rol putea juca un om în societate.

Putem accepta însă aceste diferenţe fără a fi prea rigizi. Este incorect să plecăm de la premisa că, dacă o persoană este de tip emoţional, ea nu poate fi şi analitică. Dacă doreşte, îşi poate dezvolta potenţialul respectiv. Aceste teorii nu trebuie să îngrădească un individ; ele îl pot ajuta să se completeze ca personalitate umană.

UNITATE ÎN DIVERSITATE

Acceptarea deosebirilor psihologice dintre bărbaţi şi femei ne dă posibilitatea să trăim sentimentul unei unităţi fundamentale care impregnează relaţiile noastre. Într-un mod abstract, toţi suntem la fel. Fiecare doctrină spirituală recunoaşte această unitate. În adâncul nostru ne simţim uniţi spiritual cu semenii noştri. Când citim despre copii care suferă de foame, suntem cuprinşi de aceeaşi durere pe care am simţi-o dacă ar fi copiii noştri.

Suntem toţi persoane, dar totuşi suntem atât de diferiţi, la fel cum şi cele cinci degete de la mâini sunt diferite, dar împreună reprezintă expresia aceleiaşi mâini. Iubind ceea ce ne desparte, putem descoperi uniunea mistică ce învăluie omenirea, cuprinzându-ne într-o singură mare familie.

În ultimă instanţă, toţi avem impulsul de a ne elibera din lanţurile care ne despart şi de a înfăptui unitatea. Această „deschidere” sufletească înseamnă a conştientiza că ceea ce se găseşte în exterior se află şi în interiorul nostru. Dorinţa de a ne descătuşa inima îmbracă o

varietate de forme: calea spre iluminare, căutarea lui Dumnezeu, visul unei căsnicii fericite, găsirea sufletului-pereche sau crearea unei familii dragi. În fiecare exemplu, suntem atraşi, în mod inexplicabil, de altceva sau de altcineva.

Cel care caută iluminarea este atras de un învăţător, pentru că învăţătorul personifică anumite calităţi pe care elevul le posedă, dar de care nu este conştient încă. Iubindu-l şi înţelegându-l pe învăţător sau învăţătura lui, elevul iubeşte şi acceptă indirect tocmai acele calităţi care zac latente înăuntrul său. Treptat, elevul descoperă că ceea ce căuta în altă parte se găseşte în propria lui fiinţă. Concluzia e că suntem inevitabil atraşi de calităţile noastre ascunse, ce aşteaptă să fie descoperite.

Credinciosul îl caută pe Dumnezeu în ceruri, pentru ca să descopere până la urmă împărăţia cerului în el însuşi. Rugându-se la Dumnezeu, va găsi puterea lui Dumnezeu izvorând din el însuşi. Năzuind să audă vocea Domnului, el ajunge să audă vocea Domnului prin şoapta tăcută a sentimentului lăuntric. Este mereu acolo, aşteaptă doar să fie găsit.

Un bărbat despărţit de calităţile lui feminine ajunge distant şi rece. Îşi caută alinarea în uniunea cu blândeţea şi căldura unei femei. Deosebirile înnăscute dintre ei creează acea atracţie sau chimie care îi apropie. Îngemănând energiile lui masculine cu energiile ei feminine, bărbatul trăieşte, pentru o clipă, fericirea

plenitudinii sale. Răspunzând cu dragoste la blândeţea feminităţii ei, devine şi el blând şi gentil, păstrându-şi în acelaşi timp forţa şi imboldurile masculine.

Încercăm să găsim o uniune mai strânsă cu sufletul nostru pereche, O persoană specială cu care să ne împărţim viaţa, ca şi cum cerul ne-ar fi hărăzit să fim împreună. Suntem atraşi de această persoană nu pentru că ne seamănă, ci pentru că e diferită. Sufletul nostru pereche întrupează calităţi şi însuşiri pe care, în mod inconştient, le căutăm în noi înşine. Iubind persoana respectivă, începem să acceptăm şi să trezim la viaţă aceleaşi calităţi care zac ascunse în noi înşine. Această descoperire a sinelui ne aduce o mai mare împlinire.

Prin iubirea lor pentru copii, părinţii redevin conştienţi de latura lor copilărească. Astfel, se pot întregi, ca adulţi care se bucură, în acelaşi timp, să privească lumea prin ochii unui copil.

În fiecare dintre aceste cazuri, încercăm să găsim dragostea şi fericirea în afara noastră, pentru ca în final să descoperim că ele vin chiar din fiinţa noastră. Îndrăgind deosebirile pe care le descoperim la ceilalţi, putem încorpora calităţile lor fără a ne schimba personalitatea. De exemplu, dacă eu am tendinţa de a fi analitic şi iubesc o persoană mai sentimentală, automat devin mai conştient de potenţialul meu interior de a fi mai sentimental. Voi rămâne analitic, dar îmi voi dezvolta şi latura mai sentimentală. Iubind o

persoană care este diferită, sunt capabil să rămân eu însumi, dar să exprim în acelaşi timp şi calităţile care mă atrag la persoana respectivă.

Deşi dragostea ne permite să încorporăm în noi înşine calităţile celui iubit, condiţia ei obligatorie este conştientizarea deosebirilor dintre noi. Suntem atraşi de ceea ce este diferit. Dacă răspundem provocării de a înţelege, accepta şi aprecia aceste deosebiri, atunci ele vor ieşi singure la lumină în propria noastră fiinţă.

Vorbim de o provocare pentru că procesul nu este întotdeauna uşor. Atracţia intensă faţă de cineva anticipează multe diferenţe ce trebuie armonizate, multe conflicte ce trebuie aplanate. Atracţia nu poate fi controlată. Dar putem fi siguri că, atunci când între doi oameni există atracţie, cei doi au multe de învăţat şi multe descoperiri de făcut. Iar pentru că această atracţie se naşte între doi oameni diferiţi, condiţia fundamentală pentru îmbogăţirea relaţiilor noastre este să admitem că oamenii sunt diferiţi.

Cartea de faţă analizează deosebirile comune dintre bărbaţi şi femei. Prin respectarea, acceptarea şi aprecierea acestor deosebiri, multe dintre problemele care afectează relaţiile noastre pot fi soluţionate.

Cu siguranţă, nu toate femeile sunt la fel, aşa cum nici bărbaţii nu sunt toţi la fel. Generalizând, putem însă afirma că bărbaţii şi femeile se deosebesc unii de alţii. Dacă suntem mai conştienţi de aceste deosebiri şi de felul cum se

aplică ele oamenilor din viaţa noastră, confuzia dintre sexe începe să se risipească, întrebările importante îşi primesc un răspuns, părerile negative pot fi anulate, iar *copitietekpogte* fi rezolvat cu succes şi, în cele din urmă, chiar evitat.

Kathy, de 32 de ani, este muziciană şi compozitoare de succes. Cariera ei a demarat cu oportunităţi deschise în toate direcţiile. La fel ca multe alte femei cu cariere de succes, nu este căsătorită, dar uneori şi-ar dori să fie. „Nu ştiu ce fac de resping bărbaţii”, se întreabă ea. „Cumva îi îndepărtez. Poate am prea multe pretenţii. La ce te poţi aştepta de la un bărbat? Bărbaţii sunt greu de descifrat. Relaţiile sunt greu de descifrat. Nici măcar nu ştiu ce înseamnă să ai o relaţie bună”.

Alise, consultant, în vârstă de 36 de ani, şi Henry, de 40 de ani, agent imobiliar, sunt căsătoriţi de şase ani. „Când ne-am căsătorit, Henry era atent, amabil şi atât de romantic”, povesteşte Alise. „Acumtotul s-a transformat în rutină. Nici măcar nu mai stăm de vorbă. În unele seri, când Henry aţipeşte pe canapea, plâng până adorm amintindu-mi cât de mult l-am iubit şi cât de extraordinar mă făcea să mă simt. Nu înţeleg de ce acum totul este atât de greu. Nici măcar nu putem purta o conversaţie. Din când în când, îşi mai deschide sufletul şi mi se destăinuieşte, apoi se întâmplă ceva şi se închide iar în el. Aş vrea să ştiu de ce”.

Patrick, un designer de restaurante în vârstă

de 42 de ani, este frustrat de iubita lui, Jennifer, de 36 de ani, artistă. O iubeşte şi se gândeşte s-o ia de soţie, dar şovăie, pentru că se ceartă aproape tot timpul. „Ori de câte ori spun ceva constructiv despre ea sau încerc s-o ajut”, declară Patrick, „Jen reacţionează de parcă aş critica-o. Şi când încerc să mă explic, se supără şi mai tare. Pur şi simplu nu ştiu ce să fac. Mă simt frustrat, pentru că îmi doresc sincer s-o ajut. O iubesc, dar când reacţionează exagerat la tot ceea ce fac, intru în defensivă şi devin egoist. Nu ştiu cât mai pot suporta”.

Ceea ce lipseşte din toate aceste exemple este înţelegerea profundă a deosebirilor dintre bărbaţi de femei. Fără această înţelegere, ne este aproape imposibil să apreciem şi să respectăm pe deplin diferenţele care fac ca fiecare sex să fie unic şi special. Reţinând ideea, să revizuim cele trei exemple prezentate mai sus.

Kathy vrea să comunice, Tom vrea intimitate

Kathy este frustrată pentru că dorinţele şi nevoile ei sfârşesc prin a-l irita pe partenerul său. De exemplu, când ea şi iubitul ei se întâlnesc după serviciu, Kathy ar vrea să ştie ce a făcut Tom la birou în ziua respectivă, în schimb, el ar vrea să uite de birou, să citească o revistă sau să se uite la televizor. Cu cât strădaniile, ei de a purta o conversaţie sunt mai mari şi cu cât el opune mai multă rezistenţă, cu atât este mai apăsătoare tensiunea care se creează între cei doi.

Kathy îl întreabă: „Ce ai făcut azi?” El

răspunde: „Bine”, în timp ce în sinea lui se gândeşte: „Ah, acum pot să stau, să mă uit la ştiri şi să butonez telecomanda”.

Ea îl întreabă: „Cum a fost la şedinţă?” „Ok”, răspunde el în timp ce se gândeşte: „Oh, nu. Iar începem. Vrea să mă interogheze ce am făcut la serviciu. Nu vreau să vorbesc despre serviciu. Dacă voiam, aş fi făcut-o. Vreau doar să uit de serviciu şi să urmăresc ştirile”.

Ea îl întreabă din nou: „Ţi-ai amintit să-ţi reînnoieşti numărul de înmatriculare la maşină?” El răspunde: „Da”, în timp ce în sinea lui îşi spune: „Mi-am amintit, dar nu l-am reînnoit încă. Nu-mi vine să cred că îmi ţine socoteala la tot ce fac. Simt că mă Sufoc. Nu are încredere că mă pot ocupa şi singur de numărul de înmatriculare? 1 Ea încearcă din nou: „Cum a fost traficul de dimineaţă?” El răspunde: „Ca de obicei”, în timp ce se gândeşte: „Cui îi pasă de trafic? De ce mă bate la cap cu asta? Poate vrea să spună că ai trebui să plec mai devreme la birou. Mă enervează la culme când încearcă să mă îndrepte şi să mă corijeze. Lasă-mă să respir, tot ce vreau e să mă uit la televizor”. – „Ai ajuns la şedinţă la timp?” Răspunsul lui este: „Da”. Dai gândeşte în sinea lui: „Lasă-mă în pace, te rog. Nu ai niciodată încredere în mine. Sigur că am pierdut o parte din şedinţă, dar asta îmi lipsea acum, să-mi ţină o predică despre cum ar trebui să-mi împart timpul mai bine. Pariez că aşteaptă ocazia să-mi reproşeze «Ţi-am spus eu!»”.

Kathy simte iritarea lui Tom, dar nu ştie de ce este enervat. Se simte ofensată şi îl întreabă: „Eşti supărat pe mine?” El răspunde „Nu”, dar în sinea lui se gândeşte: „Tot ce-mi doresc e puţină intimitate, iar ea s-a trezit acum să-mi vorbească de sentimente. Turbez când face asta. Acum nici măcar nu mă mai pot uita cu plăcere la ştiri, pentru că e supărată pe mine. Mă simţeam bine până a început să se poarte aşa. De ce nu poate să mă susţină atunci când suntem împreună? Nu-şi dă seama că am avut o zi grea? Eu nu o bat la cap cu tot felul de întrebări”.

Tom nu înţelege că, de fapt, Kathy încearcă să-l susţină, tratându-l aşa cum şi-ar dori ea să fie tratată. Nu încearcă să-l corecteze cu întrebările pe care i le adresează; încearcă doar să facă conversaţie. În fond, vrea ca el să o susţină, punându-i întrebări care denotă Că-i pasă, că-l interesează. Dar, pentru el, a o susţine moral înseamnă a nu o întreba nimic şi a-i respecta intimitatea, şi nu înţelege de ce ea nu poate face acelaşi lucru.

Pe de altă parte, Kathy simte că a pierdut dragostea lui, că este ignorată şi tolerată. „Nu-mi vine să cred că nu vrea să stea de vorbă cu mine”, îşi spune în sinea ei. „Obişnuia să-mi spună tot. Pur şi simplu nu mă mai iubeşte ca în trecut. Poate că am devenit plictisitoare. Mă doare să constat că nu mă mai consideră specială. Sunt atât de furioasă! Nu mă ascultă niciodată. Nu asta este relaţia pe care mi-o doresc. De ce nu pot găsi un

bărbat care să mă iubească? Ştie că am avut o zi grea şi că simt nevoia să vorbesc despre ea. Eu am fost atât de atentă cu el, iar el nici măcar nu m-a întrebat cum mi-a mers azi. Nu e corect”.

Kathy nu realizează că încercările ei de a-l susţine pe Tom au exact efectul contrar. În anumite feluri, ea îşi tratează partenerul greşit, aşa cum ar vrea ea să fie tratată, şi nu înţelege de ce nu are succes. Kathy se înşală crezând că bărbaţii vor reacţiona aşa cum ar face-o ea sau orice altă femeie.

Alise încearcă să-şi mulţumească soţul, Henry are nevoie de apreciere

Alise este supărată pentru că are impresia că Henry respinge şi nu apreciază tot ce face pentru a-l ajuta. În realitate, Henry apreciază multe lucruri pe care le face soţia lui, dar când aceste strădanii o consumă complet şi îi provoacă resentimente, atunci Henry ar prefera să facă mai puţin.

De exemplu, înainte ca Henry să ajungă acasă, Alise face tot felul de lucruri care să-l mulţumească. Duce gunoiul, îi face ordine pe birou, face curăţenie în casă, îi spală şi îi împătureşte tricourile şi lenjeria, îi prepară mâncarea preferată, strânge după el şi spală vasele, preia mesajele de pe robot şi orice altceva ce l-ar mulţumi şi i-ar face viaţa mai uşoară. Pe scurt, Alise anticipează fiecare nevoie a lui Henry şi încearcă să i-o satisfacă. Apoi îi poartă resentimente pentru că el nu face acelaşi lucru

pentru ea.

Henry vine acasă de la serviciu deja obosit, iar indignarea soţiei sale îl oboseşte şi mai tare. Nu apreciază pe de-a-ntregul tot ceea ce face Alise pentru că eforturile ei se transformă în resentimente. Henry ar prefera ca ea să facă mai puţin şi să aprecieze mai mult ceea ce face el ca să-i uşureze viaţa. Tot ce-şi doreşte e o soţie mai fericită, care să-i răspundă cu mai multă căldură. Henry este intimidat de rolul de martir pe care şi l-a asumat Alise în relaţia lor.

Alise este derutată pentru că îl tratează pe Henry aşa cum i-ar plăcea să fie ea tratată. Pe scurt, „îi face lui ceea ce i-ar plăcea ca el să-i facă ei”. Din nefericire, nu-i cere lui Henry să-i acorde mai mult sprijin. Deoarece se străduieşte atât de mult să-i facă pe plac, Alise crede că el ar trebui să-i răspundă cu aceeaşi monedă, fără să fie nevoită să fi ceară ajutor. Mai crede şi că, dacă Henry ar iubi-o, atunci i-ar anticipa nevoile. Nu înţelege că eforturile mai mari depuse de ea în relaţie, eforturi care îi provoacă în ultimă instanţă resentimente, îl determină pe Henry să-şi dorească ca ea să facă mai puţin, dar să fie mai fericită. Când, într-un final, Alise îi cere ajutorul – în general, pe un ton exigent –, Henry se înfurie şi mocneşte în tăcere.

Conversaţia celor doi se reduce deseori doar la chestiuni practice. Ori de câte ori Henry îi povesteşte ce a făcut la serviciu, Alise încearcă, tot din dorinţa de a-i fi pe plac, să-l facă să se

simtă mai bine. Tentativa ei îl inhibă şi Henry preferă să tacă. De exemplu:

Henry i se destăinuieşte: „Nu am obţinut noul cont la birou. Trebuie să-mi concediez aproape jumătate din oameni. E o decizie foarte grea”.

Alise, pe un ton entuziasmat, îi sugerează: „Ei bine, acum trebuie să decizi care sunt cei mai buni muncitori ai tăi, iar pe ceilalţi să-i concediezi”.

Henry tace. Este iritat. În sinea lui se gândeşte: „Nu i-am cerut sfatul. Sunt foarte capabil să rezolv şi singur problema. Evident că îmi voi păstra cei mai buni oameni. De ce nu poate doar să asculte şi să aprecieze cât de mult muncesc? Şi de ce e aşa de entuziasmată?”

Alise este uluită. Vrea să ajute şi nu sesizează că Henry se simte insultat de încercarea ei de a-i rezolva problema. Este entuziasmată pentru că îşi doreşte atât de mult să-i fie pe plac, şi iată, are ocazia s-o facă. În momente ca acestea, nu are nici cea mai mică idee despre ce îşi doreşte el cu adevărat. Nu înţelege că tot ce vrea e să-l asculte şi să aprecieze cât de mult munceşte. Aşa cum ea îşi doreşte să se simtă specială în ochii lui, tot aşa şi el îşi doreşte să fie întâmpinat ca un erou.

Patrick invalidează sentimentele lui Jennifer

Patrick este frustrat pentru că nu înţelege reacţiile pornite ale lui Jennifer atunci când el crede că o ajută. De exemplu:

Când Patrick vine acasă, primul lucru pe care îl face este să-şi citească corespondenţa. Apoi ascultă mesajele de pe robotul telefonului şi îşi

mângâie câinele. După ce răsfoieşte ziarul, se duce în bucătărie, unde Jennifer pregăteşte cina. Primul lucru pe care Patrick i-l spune este: „De ce amesteci condimentele astea?”

Ofensată, Jennifer se simte criticată şi ripostează: „Pentru că aşa vreau eu, de aia”. În sinea ei, bombăne: „Nici măcar nu m-a salutat şi a şi început să mă critice. Mă ignoră. Preferă să-şi citească scrisorile în loc să stea de vorbă cu mine. Nici măcar nu se bucură că mă vede. Am aşteptat toată ziua să-l văd. Mă simt pur şi simplu penibil. Nici măcar nu vrea să mă sărute sau să mă îmbrăţişeze. Nici că-i pasă. Ce egoist! Preferă să-şi mângâie câinele. Apoi are tupeul să intre în bucătăria mea şi să se plângă că nu gătesc bine”. Patrick sesizează iritarea ei şi încearcă s-o facă să se simtă mai bine. Îi spune: „Mă rog, nu-i mare lucru, dar cred că toate condimentele astea nu merg combinate cu peştele. Cred că ar trebui să renunţi la piper”. În sinea lui se gândeşte: „De ce e atât de defensivă pentru o mică sugestie? Ce mare lucru? E atât de temperamentală! Nu poate suporta o părere?”

Jennifer răspunde: „Dacă nu e aşa mare lucru, de ce insişti cu critica când ştii că te-am rugat să nu mai faci asta? Eşti atât de egoist! Nici măcar nu-ţi pasă ce simt. Nu mă mai iubeşti. De ce-mi mai fac probleme? Nu-ţi pasă decât de tine şi atât”.

Atunci Patrick ripostează: „E ridicol. Nu te-am criticat. Nu-mi vine să cred ce spui. De ce faci caz

din orice? Bineînţeles că te iubesc”. În sinea lui, adaugă: „Nu mai suport toate ieşirile tale iraţionale. Aş vrea să te maturizezi”.

Patrick nu înţelege motivele reale ale sentimentelor manifestate de Jennifer. Nu realizează că aceste comentarii, de genul „e ridicol” sau „nu-mi vine să cred ce spui” sau „faci atâta caz pe tema asta”, invalidează sentimentele ei şi îi accentuează nemulţumirea. Chiar şi fraza „bineînţeles că te iubesc” sugerează nesiguranţa lui Jennifer, pentru că ea se îndoieşte de dragostea lui.

Jennifer reacţionează exagerat la sugestiile lui pentru că se simte neglijată. Nu mai este tratată la fel ca la început. Patrick este sigur pe dragostea ei şi îi dă senzaţia că este ridicolă pentru că se supără. El nu încearcă să înţeleagă adevăratele motive ale sensibilităţii sale. Lipsa lui de respect pentru sentimentele ei îi creează senzaţia că este desconsiderată, iar poziţia defensivă se accentuează.

Patrick nu este un bărbat insensibil. Este nu numai capabil, dar şi dispus să răspundă nevoilor lui Jennifer. Problema e că nu ştie care sunt nevoile ei, pentru că sunt diferite de ale lui. În aceeaşi măsură, nu răspunde bine la reacţiile soţiei pentru că i se par lipsite de sens. Din moment ce el nu s-ar supăra dacă ar fi în situaţia lui Jennifer, în mintea lui, nici ea nu ar trebui să se supere. Fără a realiza cât de condescendent sună, Patrick îi invalidează sentimentele. Rezultatul?

încep să se certe.

Patrick se înşală crezând că Jennifer ar fi mai fericită dacă ar fi ca el, aşa că încearcă s-o corecteze, în loc să-i descifreze nevoile ei şi să i le împlinească. La fel ca majoritatea bărbaţilor, Patrick nu înţelege că femeile sunt diferite şi că e normal să fie aşa.

REEVALUAREA PRESUPUNERILOR NOASTRE

Relaţiile sunt complicate pentru că plecăm de la premisa falsă că partenerii noştri sunt la fel ca noi. Într-o oarecare măsură sunt, dar, în privinţa multor aspecte importante, sunt cât se poate de diferiţi. Să analizăm patru moduri în care premisa că bărbaţii şi femeile se aseamănă afectează negativ relaţiile noastre:

Este greu să ocroteşti

Când ne aşteptăm ca o altă persoană să reacţioneze aşa cum am face-o noi, inevitabil suntem frustraţi dacă reacţionează diferit. Frustrarea ne împinge automat să invalidăm reacţiile sentimentale ale partenerului, chiar dacă intenţia noastră iniţială a fost aceea de a-l ocroti şi susţine.

Când Jennifer şi Patrick trec printr-o criză, Patrick nu înţelege de ce Jennifer devine extrem de emotivă. În momente de stres, Patrick adoptă o atitudine detaşată. Jennifer, în schimb, se lasă pradă emoţiilor.

Această deosebire dintre bărbaţi şi femei este destul de comună. Dar eşecul de a înţelege asta

creează probleme noi. Patrick consideră reacţia ei emoţională ca pe un atac personal, presupunând că Jennifer nu are încredere în abilitatea lui de a face faţă unei situaţii. El crede că o ajută îndemnând-o să nu se enerveze, pentru că atitudinea lui în faţa unei crize este calmă, detaşată. Jennifer, în schimb, se supără şi mai tare, dat fiind că Patrick nu îi împărtăşeşte sentimentele lui sau nu i le validează pe ale ei. Îi este greu să creadă că ţine cu adevărat la ea deoarece pare atât de distant.

Este greu să ajuţi

Ne putem ofensa partenerul tratându-l aşa cum am vrea noi să fim trataţi. Plecăm de la falsa premisă că „ceea ce e bine pentru mine e bine şi pentru tine”.

De exemplu, Alise îşi irită soţul cu solicitudinea sa excesivă. Intenţia ei nu este de a-l irita; de fapt, nici nu ştie de ce este enervat. Este derutată, pentru că ei nu i-ar displăcea dacă Henry i-ar acorda mai multă atenţie.

Presupunând că el întâmpină cu bucurie influenţa sa binevoitoare şi prevenitoare, Alise îşi enervează, fără să-şi dea seama, bărbatul. Ea crede că îl ajută, când, în realitate, nu face decât să înrăutăţească lucrurile. Henry nu are nimic personal cu ea. Se simte sufocat de dragostea ei doar pentru că este bărbat. Este normal ca bărbaţii să se simtă sufocaţi de prea multă grijă. Ea nu va reuşi să-i fie de ajutor dacă nu va înţelege întâi că nevoile lui diferă de ale ei.

În cele din urmă, dorinţele şi nevoile fiecărui om sunt unice şi diferă de ale celorlalţi. Înţelegerea deosebirilor elementare dintre bărbaţi şi femei ne ajută să descifrăm nevoile partenerului şi să le identificăm mai bine pe ale noastre.

Femeilor le este greu să aprecieze, să accepte şi să aibă încredere.

Problemele se nasc atunci când ne aşteptăm ca şi ceilalţi să gândească, să simtă şi să se comporte aşa cum am face-o noi. Deseori, femeile interpretează vgreşit dragostea unui bărbat, evaluând comportamentul lui potrivit standardelor feminine. De exemplu, Patrick are obiceiul să-şi rezolve problemele în ordinea priorităţilor şi să ignore acele obiective (sau angajamente) care nu se regăsesc în fruntea listei. Când nevoile ei sunt trecute cu vederea, cu greu poate Jennifer recunoaşte, accepta şi crede că el o iubeşte cu adevărat.

Din punctul lui de vedere, dacă problema ei ar fi fost urgentă, ar fi pus-o în fruntea listei – doar este *atât* de importantă pentru el! Dar, de vreme ce Jennifer nu înţelege comportamentul şi raţionamentul lui Patrick, îi este greu să-l creadă atunci când îi explică cât de importantă este ea pentru el. Patrick nu înţelege că modalitatea lui de a rezolva problemele este frustrantă pentru Jennifer şi nu vine în întâmpinarea nevoilor ei.

Această neînţelegere mutuală este generată de o deosebire fundamentală între bărbaţi şi femei. Sub presiunea stresului, bărbaţii au

tendinţa de a se concentra numai pe ceea ce este mai urgent şi mai important în lista lor de priorităţi. Dezavantajul unei astfel de reacţii la stres constă în neglijarea altor responsabilităţi, cărora le acordă prea puţină importanţă. Când nevoile lui Jennifer sunt astfel minimalizate, sentimentul pe care îl trăieşte ea este departe de a fi plăcut. Nu poate înţelege acest comportament pentru că ea reacţionează altfel la stres.

În condiţii de stres, femeile tind să devină mai conştiente de varietatea problemelor şi a responsabilităţilor care atârnă pe umerii lor. Nu le stă în fire să treacă cu vederea nevoile celor dragi doar pentru a se concentra pe rezolvarea unei probleme de serviciu. Aşa se explică de ce unei femei îi este greu să creadă că partenerul chiar ţine la ea.

Bărbaţilor le este dificil să fie atenţi, înţelegători şi curtenitori

Este la fel de greu să răspunzi cu afecţiune, înţelegere şi consideraţie şi atunci când presupui că partenerul tău ar trebui să gândească şi să simtă la fel ca tine.

Lui Patrick îi este greu să respecte sentimentele lui Jennifer atunci când ea are impresia că nu este iubită sau susţinută. El ştie cât de mult o iubeşte, aşa că, atunci când ea nu simte sprijinul lui, Patrick o ia ca pe un atac personal. Îşi pierde consideraţia pentru ea şi o acuză de nerecunoştinţă sau iraţionalitate.

Când Jennifer a avut o zi grea şi se simte

copleşită şi deznădăjduită, el vede în reacţia ei emoţională reproşul că nu o ajută mai mult.

Din punctul ei de vedere, Jennifer nu simte decât nevoia să se relaxeze şi să fie ascultată. Tot ce vrea ea este să-şi împărtăşească sentimentele; tot ce crede el că vrea este să-i rezolve problemele.

Deoarece Patrick nu simte aceeaşi nevoie urgentă de a-şi împărtăşi sentimentele, îi este greu să respecte dorinţa similară a ei. Când el este supărat, tot ce urmăreşte este să îşi rezolve problemele. Când ea este supărată, Patrick are impresia că strategia lui o va ajuta şi pe ea. În loc să asculte, ceea ce ea îşi doreşte, o întrerupe mereu cu „soluţii” la problemele ei. Jennifer nu obţine ce şi-ar dori – şi anume să fie ascultată –, iar Patrick nu este apreciat pentru tentativa lui de a o ajuta. Din cauza presupunerilor eronate, amândoi se simt frustraţi:

Indiferent cât de mult ne-am dori să ne îmbunătăţim relaţia, este imposibil să progresăm semnificativ fără a ne reevalua prejudecăţile sau concepţiile greşite. Majoritatea conflictelor dintre bărbaţi şi femei izvorăsc dintr-o singură mare neînţelegere: presupunem că suntem asemănători când, de fapt, în atât de multe feluri, bărbaţii şi femeile sunt la fel de diferiţi ca străinii de pe planete diferite. Fără a înţelege cât de deosebiţi suntem, toate eforturile noastre de a descoperi misterele eternei magii a iubirii nu vor da roade.

CE AR FI DACĂ... BĂRBAŢII AR VENI DE PE

MARTE, IAR FEMEILE DE PE VENUS?

Prăpastia comunicării dintre bărbaţi şi femei poate fi atât de adâncă, încât uneori partenerii noştri par la fel de diferiţi de noi de parcă ar fi extratereştri. Să ne imaginăm pentru o secundă că ar fi adevărat. Să ne imaginăm că bărbaţii ar veni de pe Marte, iar femeile de pe Venus.

Închipuiţi-vă că într-o zi, cu mult timp în urmă, privind prin telescoapele lor, marţienii au descoperit planeta Venus. Plictisiţi să trăiască numai pe Marte, au fost extrem de entuziasmaţi să le descopere pe ciudatele venusiene. Şi-au construit rapid navete spaţiale şi au zburat spre noua planetă.

Când au ajuns pe Venus, marţienii au fost uimiţi să constate sentimentele pe care le încercau în prezenţa acestor frumoase creaturi. S-au simţit dintr-odată mai puternici, mai plini de viaţă. Un nou simţ al responsabilităţii şi al ţelului pulsa acum în venale lor.

Reacţia venusienelor a fost la fel de puternică. Intuiţia le spusese că această zi va veni; la vederea marţienilor, şi-au simţit inima cuprinsă de o dragoste plină de speranţă, pe care nu o mai cunoscuseră până atunci. Unele s-au deschis ca florile îmbătate de căldura razelor de soare; altele au rămas mai echilibrate şi mai rezervate, conştiente de înţelepciunea lor interioară.

Marţienii şi venusienele s-au hotărât să se îmbarce împreună în navetele lor spaţiale şi să trăiască fericiţi până la adânci bătrâneţi pe cea

mai frumoasă planetă din întregul sistem solar, planeta Pământ. Un timp, au vieţuit în armonie, fără a cunoaşte conflictele sau contradicţiile.

Secretul acestei relaţii perfecte s-a datorat aprecierii şi respectului pe care l-iu avut faţă de deosebirile dintre ei. Nici marţienii, nici venusieiele nu au încercat să se schimbe unii pe ceilalţi. Nu au considerat d diferenţele dintre ei ar fi superioare sau inferioare, ci au înţeles că aceste diferenţe i-au completat. Prin influenţele pozitive pe care le-au exercitat unul asupra celuilalt, toţi s-au simţit mai puternici şi mai împliniţi.

Dar efectele amosferei Pământului au început să se facă simţite şi, într-o dimineaţă, toţi s-au trezit cuprinşi de un ciudat soi de amnezie. Uitaseră: a proveneau de pe planete diferite.

Într-o secundi, au uitat că, în mod normal, erau diferiţi. Au uitat că vorbeau linbi ce păreau asemănătoare, dar care, practic, se deosebeau foarfe mult. Când au încercat să comunice, evident, nu s-au înţeles.

Marţienii şi venusienele au uitat că nevoile şi dorinţele lor erau diferite. Au uitat căiveau motivaţii, ţeluri, valori, impulsuri, chemări şi reacţii diferite, au uitat că aveau stiluri divergente de a gândi, simţi, accepta, correptualiza, percepe, înţelege, decide şi concluziona. Au uitat că a c-au stiluri contrastante de a acţiona şi reacţiona.

Într-o singurănoapte, au pierdut acea conştiinţă necesară respectării reciproce i calităţilor lor unice; diferenţele erau acum

interpretate ca defe<te sau nenorociri – manifestări temporare de prostie, tulburare, îebunie, maliţiozitate, lipsă de maturitate, încăpăţânare, egoism, ilăbiciune sau irascibilitate. Imediat, s-au iscat şi problemele – site de probleme. În loc să mai fie un motiv de bucurie, preţuire şi miracol, deosebirile dintre marţieni şi venusiene deveniseră a; am o sursă de conflict.

În mod similar, bărbaţii şi femeile se simt obligaţi să se corijeze sau să se schimbe unii pe ceilalţi, în loc să se susţină, să se accepte, să aibă grijă, i să se protejeze unii pe alţii. Evident, cu timpul, le este din ce în ce n-ai greu să ofere şi să primească sprijin afectiv. Relaţiile îşi pierd aira magică, devenind confuze şi conflictuale. Liantul iubirii începe să se destrame pentru că sunt incapabili să înţeleagă, să respecte, a preţuiască şi să accepte deosebirile dintre ei.

LIPSA DE ÎNŢB-EGERE GENEREAZĂ CONFLICTE

Când bărbaţii şi femeile nu reuşesc să înţeleagă cât de diferiţi sunt ca sexe, inevtabil se nasc o sumedenie de probleme. Să-i luăm ca exemplu p Jennifer şi Patrick, care trec printr-un conflict des întâlnit într-ur cuplu. Un conflict iscat pentru că bărbaţii şi femeile sunt la fel de diferiţi ca fiinţele care vin de pe planete diferite, dar care au uitat că e normal să fie diferite.

Când Jennifer este necăjită, simte nevoia acută să-şi împărtăşească şi să-şi exploreze sentimentele, pentru ca acestea să-i fie validate.

Apoi, simte nevoia să fie mângâiată, alintată şi consolată de cineva în care are încredere şi pe care îl iubeşte.

Patrick reacţionează diferit la nervi. Când este necăjit, simte nevoia de singurătate. Vrea să se detaşeze, pentru a se putea gândi la ce s-a întâmplat. Şi-a creat în mintea lui o peşteră ascunsă, unde se retrage pentru a reflecta la problemele care îl frământă. În aceste momente, nu-i place să fie alintat sau consolat.

Când Patrick şi Jennifer încearcă să se susţină unul pe celălalt fără a conştientiza şi respecta faptul că sunt diferiţi, se vor confrunta, evident, cu probleme. Să vedem împreună un scenariu tipic pentru ambii parteneri.

Jennifer este supărată. Simte nevoia să vorbească despre tot ce o frământă. Dar când Patrick realizează că este supărată, o lasă în pace, părăsind camera. Nu uitaţi, în mintea lui acest gest constituie o dovadă de iubire.

Pentru că Jennifer nu s-ar gândi niciodată să plece de lângă persoana iubită dacă aceasta ar fi supărată, interpretează greşit comportamentul lui şi se gândeşte că Patrick nu ţine la ea.

Dar, pentru că relaţia lor este la început, Jennifer scuză comportamentul lui Patrick, imaginându-şi că n-a observat supărarea ei. Începe să plângă, asigurându-se că suspinele ei sunt suficient de sonore pentru ca Patrick să le audă. Când o aude plângând, Patrick pleacă de acasă, tot din respect pentru intimitatea ei.

Jennifer este complet derutată acum. Se întreabă cum poate fi atât de insensibil acest bărbat, care pare s-o iubească atât de mult.

După un timp, Patrick se întoarce. Jennifer se hotărăşte să-i mai acorde o şansă şi se apropie de el în încercarea de a-i vorbi despre sentimentele care i-au provocat iniţial supărarea. Dar acum este şi mai supărată, deoarece se teme că plecarea lui Patrick este un semn că nu mai ţine la ea.

Patrick ascultă cu atenţie câteva minute, apoi decide că, potrivit standardelor lui, Jennifer reacţionează mult prea emoţional.

„Te superi din nimic”, afirmă el. „Cum ai putea crede că nu te iubesc?” Şi adaugă râzând: „Este ridicol, cred că glumeşti”.

Patrick este convins chiar că sfaturile lui sunt bine-venite. Este evident că Jennifer consideră atitudinea lui total lipsită de afecţiune. Se simte abandonată, insultată şi rănită în sentimentele ei. „Nu pot să cred că mă iubeşti”, răspunde ea. „De ce te porţi aşa cu mine?”

Patrick, care s-a oferit s-o ajute, este derutat şi frustrat. Se consideră neînţeles şi se enervează. Într-o manieră tipic masculină, se retrage tăcut în peştera minţii sale, pentru a încerca să desluşească ce s-a întâmplat.

Acum, şi Patrick, şi Jennifer sunt supăraţi, derutaţi şi frustraţi. Fiecare a încercat cum a ştiut mai bine să rezolve o problemă, dar situaţia s-a înrăutăţit. Niciunul dintre ei nu are nici cea mai mică idee ce anume s-a întâmplat; amândoi cred

că celălalt este nebun.

Dar nici Patrick, nici Jennifer nu sunt nebuni. Sunt diferiţi.

BĂRBAŢII SE ÎNCHID REPEDE ÎN El

După plecarea lui Patrick, Jennifer se simte vinovată; crede că şi-a enervat soţul, dar nu îşi dă seama cum. Bate la uşa lui şi, într-un stil cu adevărat feminin, îi spune: „Înţeleg că te-ai supărat, Patrick. Hai să stăm de vorbă. Spune-mi cum te simţi”.

El răspunde într-un stil tipic masculin: „Nu mă simt nicicum. Vreau să fiu singur!”

Jennifer insistă în încercarea de a-l ajuta să-şi exploreze sentimentele, aşa cum fac de obicei femeile pentru a se ajuta una pe cealaltă.

„Îmi dau seama că eşti furios pe mine”, afirmă ea. „E în regulă. Hai să discutăm. Vreau să ştiu cum te simţi”. Jennifer îl tratează pe Patrick exact aşa cum ar vrea să fie ea tratată.

Dar Patrick se simte ofensat şi iritat de grija ei. Are nevoie de singurătate, iar ea îl asaltează. „Lasă-mă în pace!”, se răsteşte el.

În cele din urmă, Jennifer îl lasă în pace, îngrozită la gândul că a pierdut iubirea lui.

În realitate, Patrick nu este chiar atât de supărat pe cât îşi imaginează Jennifer. Are doar nevoie de puţin timp pentru a se calma. Jennifer se gândeşte că trebuie să se fi întâmplat ceva groaznic, pentru că, în ceea ce o priveşte, numai dacă ar fi extrem de supărată s-ar închide în ea aşa cum a făcut el. Ea nu înţelege că Patrick simte

nevoia să se retragă în colţul lui, chiar şi la cea mai mică enervare.

Adevărul e că bărbaţii se închid în ei într-o secundă, dar îşi revin la fel de repede. Femeile nu pot înţelege acest comportament; odată ce şi-au deschis sufletul în faţa unei persoane, le ia foarte mult timp să-şi încătuşeze complet sentimentele.

Deoarece Patrick şi Jennifer nu sunt conştienţi de deosebirile naturale care îi despart, ajung să-şi interpreteze greşit reacţiile, să se certe şi să aibă resentimente unul faţă de celălalt. Chiar dacă se iubesc foarte mult, nu ştiu cum să-şi ofere unul altuia sprijin. Nu înţeleg că nevoile lor sunt divergente – aceasta este adevărata lor problemă.

CUM ÎŞI PIERD FEMEILE SENTIMENTUL PROPRIEI VALORI

Henry şi Alise se iubesc foarte mult. Cu toate acestea, după şase ani de căsnicie, Alise îşi pune la îndoială propria valoare şi este nemulţumită de soţul ei, iar Henry nu se mai simte motivat să-şi deschidă sufletul în faţa ei. De obicei, vine acasă, mănâncă în timp ce se uită la televizor, apoi se culcă. Din când în când ies în oraş, dar nu comunică prea mult.

Aidoma multor femei, Alise are o anumită vulnerabilitate atunci când se îndrăgosteşte. Când este iubită, preţuită şi tratată cu respect, Alise se simte cu adevărat fericită; acest sentiment îi trezeşte, la rândul lui, simţul propriei valori. Dar dacă partenerul ei începe s-o trateze cu mai puţin respect şi nu se mai simte iubită, atitudinea ei se

schimbă – are impresia că nu merită să fie iubită.

Logica acestei vulnerabilităţi sună cam aşa: „Dacă sunt iubită şi respectată, înseamnă că merit să fiu iubită şi respectată. Şi invers, dacă nu sunt iubită şi respectată, atunci înseamnă că am greşit cu ceva şi nu merit să fiu iubită şi respectată”. Pentru a compensa, logica ei merge pe aceeaşi linie: „Dacă nu primesc ceea ce îmi doresc, atunci trebuie să dau mai mult înainte de a merita să am ceea ce vreau”.

Exact aşa a început să se simtă Alise în relaţia ei cu Henry. După primul an de căsnicie, Henry s-a adâncit tot mai mult în problemele de serviciu şi a început treptat s-o ignore. Când venea acasă de la birou, refuza să vorbească despre problemele lui. Era felul său masculin de a spune că totul era bine. Dar, cu fiecare zi, devenea tot mai distant. Alise s-a gândit că l-a supărat cu ceva şi de aceea a început să se închidă în el şi să-şi ascundă dragostea. S-a gândit că, în sinea lui, îi purta poate resentimente deoarece, din punctul ei de vedere, pentru a lămuri o divergenţă, esenţial era să discuţi pe marginea ei; dacă nu dezbaţi o problemă sub toate aspectele, nu poţi renunţa la resentimente.

De teama de a nu înrăutăţi lucrurile, Alise a încercat să-i ofere mai multă dragoste şi mai multă căldură sufletească. Ca o ironie, cu cât Henry ignora mai mult nevoile lui Alise, cu atât se simţea ea mai constrânsă să-i facă pe plac şi să-i dăruiască mai mult.

Din când în când, Alise răbufnea şi îi cerea să fie mai atent cu ea, mai afectuos. Dar, de cele mai multe ori, Henry tăcea şi se retrăgea în cochilia lui. Această atitudine o speria şi mai mult. Din punctul ei de vedere, făcuse tot posibilul pentru a-i recâştiga dragostea şi eşuase.

Alise şi-a dat seama că sentimentele şi pretenţiile ei îl incomodau pe Henry, aşa că a început să şi le reprime, abordând o atitudine detaşată, raţională, lipsită de emoţii. Dar, din când în când, mai pierdea controlul şi reacţiona din nou emoţional.

Când îl vedea pe Henry şi mai retras, Alise se simţea vinovată pentru reacţiile ei emoţionale şi încerca şi mai mult să-şi înăbuşe natura ei feminină, conformându-se, credea ea, dorinţelor lui. Pe măsură ce sentimentul ei de vină şi ruşine se amplifica, se amplifica şi dorinţa nestăpânită de a dărui şi mai mult.

În condiţiile în care acest tipar comportamental s-a repetat de-a lungul anilor, Alise şi-a pierdut treptat sentimentul identităţii sale, ca femeie. Cuplul a mers înainte, dar cu o Alise nefericită. Henry se mai întreba uneori ce se întâmplase cu strălucirea de pe chipul ei şi cu scânteierile din ochi. Alise îşi pierduse sentimentul propriei valori, în timp ce Henry pierduse dragostea pe care o nutrise cândva pentru ea. Plictisit şi lipsit de motivaţie, Henry nu avea idee cum se ajunsese aici.

CUM ÎŞI PIERD BĂRBAŢII MOTIVAŢIA DE A

DĂRUI

La fel ca majoritatea bărbaţilor, Henry îşi distribuie atât de mult atenţia în funcţie de priorităţi, încât vederea lui pare îndreptată doar înainte. Când se confruntă cu o problemă importantă la serviciu, este în stare să uite cu totul de nevoile lui Alise şi nu poate fi motivat decât de problemele cele mai urgente şi mai serioase care îi sunt prezentate. După şase luni de căsnicie, începuse să simtă că îşi rezolvase cu succes problemele de cuplu – bărbaţii sunt înclinaţi să creadă că, odată ce au mulţumit o femeie, au mulţumit-o pe viaţă – şi acum era atras şi consumat de problemele de serviciu. Treptat, a pierdut din vedere nevoile partenerei lui.

Din nefericire, problema nu se opreşte aici. Aşa cum feminitatea are slăbiciunile ei, şi masculinitatea are slăbiciunile ei. Vulnerabilitatea feminină a îndemnat-o pe Alise să dăruiască mai mult tocmai când primea mai puţin. Slăbiciunea masculină l-a împins pe Patrick să dăruiască mai puţin tocmai când primea mai mult.

Logica acestei obişnuite slăbiciuni masculine sună cam aşa: „Dacă ea face anumite sacrificii pentru mine, înseamnă că am făcut ceva ca să le merit, aşa că, o perioadă, mă pot relaxa doar primind. Dacă primesc mai mult, atunci nu sunt nevoit să dau mai mult, pot să ofer eu mai puţin”.

Acesta este unul dintre motivele pentru care, după ce au câştigat sau cucerit dragostea unei femei, bărbaţii se cam, Jenevesc”. Atât timp cât ea

continuă să dăruiască cu zâmbetul pe buze, bărbatul îşi imaginează că ceea ce dăruieşte el este suficient. Nu se simte motivat să dăruiască mai mult.

După un timp, relaţia lui Henry şi Alise pare răsturnată. Când Henry dă mai puţin, Alise dă mai mult, pentru că vrea mai mult. Alise presupune că sacrificiile pe care le face pentru a-şi mulţumi soţul îl vor motiva să-i dăruiască şi el mai mult. Din nefericire, strădaniile ei au efectul contrar.

Henry nu se simte încurajat sau motivat să dăruiască mai mult când vede că primeşte mai mult dăruind mai puţin. Fiecare plăteşte însă un preţ: Henry pierde aprecierea şi încrederea lui Alise, iar Alise se plasează în postura de a primi mai puţin şi de a nutri mai multe resentimente.

De fiecare dată când Alise dăruieşte pentru a câştiga dragostea lui Henry, iar el nu îi răspunde cu aceeaşi monedă, femeia acumulează un anumit grad de resentimente. Oricât de mult s-ar strădui să pună dragoste în tot ce face, nu poate scăpa de resentimente atunci când îşi simte sufletul pustiu. Cu fiecare zi care trece, capacitatea ei de a aprecia, accepta şi acorda încredere partenerului scade; nu mai este capabilă să-i dăruiască dragostea de care el are nevoie.

Într-o mare măsură, nici măcar Alise nu este conştientă de această acumulare de resentimente. Din când în când, ies la iveală pe furiş. Şi, ca o ironie, apar exact atunci când se aşteaptă mai puţin. Ori decât ori Henry se dă peste cap să facă

ceva frumos sau deosebit pentru Alise, resentimentele ei acumulate o împiedică să aprecieze cum se cuvine gestul lui de iubire. Iar când Alise se hotărăşte să-i ceară ajutorul, aceleaşi resentimente acumulate transformă cererea ei mai mult într-o revendicare.

FEMEILE TREC TOTUL PE RĂBOJ

Ceea ce nu ştie Henry este că femeile au o capacitate incredibilă de a dărui fără a primi înapoi. Pot să dea, să tot dea, şi iar să dea, şi să pară fericite – pentru că, în secret, trec totul pe răboj. Femeile se pricep de minune să ţină evidenţa scorului. Ele continuă să dăruiască pentru că îşi imaginează că, într-o zi, scorul se va egaliza. Pleacă de la premisa că, la un moment dat, partenerul lor va fi atât de recunoscător, încât le va întoarce cu vârf şi îndesat dăruirea cu care l-au susţinut. Femeia se va putea relaxa atunci, lăsându-se şi ea răsfăţată ceva timp.

Un bărbat nu se gândeşte că scorul într-o relaţie este inegal. Şi asta pentru că, atunci când face ceva pentru partenera lui, se aşteaptă să primească tot atât la schimb înainte de a dărui mai mult. Un bărbat nu va accepta un scor care să-l defavorizeze. Când scorul va ajunge la 3 la 1, va începe să protesteze că dă prea mult sau va refuza pur şi simplu să mai dăruiască.

O femeie are capacitatea de a lăsa scorul să ajungă şi la 20 la 1 înainte de a protesta. Când Alise se plânge, în cele din urmă, de această inechitate, Henry se simte ofensat pentru că, în

mintea lui, scorul este egal. Îl nemulţumeşte brusca ei schimbare de atitudine, pentru că în sinea lui este convins că soţia îl apreciază cu adevărat; altfel, de ce ar fi continuat să dăruiască? Henry se simte jignit de acuzaţiile ei. Şi are impresia că Alise îi datorează scuze, când, de fapt, el a fost cel care a dăruit mai puţin în relaţie.

Pentru a rezolva această dilemă, bărbatul trebuie să-şi asume responsabilitatea de a dărui mai mult, înţelegând care sunt nevoile partenerei sale. Trebuie, totodată, s-o ierte pentru lipsa ei de apreciere şi pentru resentimentele pe care i le poartă. Femeia trebuie să-şi asume responsabilitatea pentru comportamentul ei de martiră şi pentru că a permis departajarea scorului în asemenea măsură, împreună, trebuie să pornească de la zero, de la un alt scor.

Numai puterea de a ierta îi poate ajuta s-o ia de la început. Înţelegând cum au contribuit amândoi la crearea acestui impas, Henry şi Alise au fost capabili să răstoarne situaţia. Acum plănuiesc să aibă un copil în loc să divorţeze.

DACĂ AM ŞTI…

Aceste exemple demonstrează limpede că, dacă nu vom înţelege deosebirile dintre noi, relaţiile noastre vor fi, inevitabil, marcate de probleme. Înţelegând aceste deosebiri, bărbaţii şi femeile pot găsi noi soluţii la vechile conflicte.

<e>

De exemplu, Patrick ar putea învăţa cum s-o susţină pe Jennifer ascultând-o când este supărată

şi analizându-i sentimentele. Ar realiza că, tratând-o ca pe un bărbat, îi desconsideră sentimentele, enervând-o şi mai tare.

Dacă Jennifer ar înţelege deosebirile dintre ei, s-ar simţi mai puţin ameninţată de reacţiile lui masculine, ştiind că Patrick nu intenţionează să fie răutăcios şi nici să-şi înfrâneze dragostea. Jennifer ar ajunge să înţeleagă şi să susţină nevoia lui Patrick de a se izola când este stresat, în timp ce Patrick ar putea învăţa cum s-o asigure de afecţiunea lui chiar şi atunci când se retrage în cochilia sa. Jennifer ar putea învăţa cum să-i împărtăşească lui Patrick neliniştile ei, fără a-i da impresia că îi reproşează ceva.

Henry şi Alise ar putea descoperi noi metode prin care să-şi rezolve problemele de cuplu. Dacă Alise i-ar înţelege pe bărbaţi, ar şti că sunt ca pompierii: dacă arde, îşi dau toată silinţa să stingă focul; dacă nu arde nicăieri, dorm mai mult pentru a se pregăti de următorul incendiu. Dacă Alise i-ar înţelege pe bărbaţi, ar şti că, până nu îşi va face cunoscută nemulţumirea, Henry va presupune că totul este în ordine şi va da mai puţin în relaţie. Atunci ar putea să-şi împărtăşească nevoile fără resentimente, în aşa fel încât Henry să o înţeleagă.

Dacă Henry ar şti că femeile sunt diferite, ar recunoaşte că, atunci când nu sunt concentrate pe ele însele, se dăruiesc până la epuizare. Când Alise se va simţi din nou copleşită, Henry nu ar mai acuza-o automat că îşi asumă prea multe

responsabilităţi. Ar trata-o, în schimb, cu mai multă compasiune şi ar ajuta-o să-şi regăsească echilibrul, ascultând-o.

Alise ar înţelege că bărbaţii reacţionează, la resentimentele femeilor prin pasivitate şi indolenţă. Când Henry va fi din nou apatic, în loc să încerce să-l îndrepte, Alise ar putea să-şi asume responsabilitatea pentru resentimentele ei, să apeleze la rezervele ei de tandreţe şi să-i arate cât de mult apreciază tot ceea ce face pentru ea.

Alise ar putea să-i solicite sprijinul numai după ce s-ar descărca de resentimente. Nu obţii niciun rezultat dacă ceri sprijin pe un ton ofensat. Un bărbat este mai receptiv la o cerere dacă ea nu este însoţită de resentimente, sacrificiu sau suferinţă.

Henry ar înţelege că femeile au tendinţa de a dărui mai mult atunci când simt că nu sunt iubite. Când Alise îl va întreba din nou ce-a făcut la birou, Henry va înţelege că, în subconştientul ei, Alise

<8>

Îşi doreşte ca el să manifeste acelaşi interes faţă de felul în care şi-a petrecut ea ziua. Şi atunci Henry îşi va exprima acest interes.

Când Henry va fi din nou iritat de lipsa ei de apreciere, şi-ar putea aminti că Alise l-ar aprecia cu adevărat dacă nu s-ar simţi ea însăşi ofensată. Ar înţelege că partenera lui simte doar nevoia să-şi împărtăşească emoţiile, pentru a simţi încă o dată iubirea şi aprecierea ei.

Iar când Alise va manifesta din nou

resentimente faţă de el, şi-ar putea aminti că Henry ar dărui mai mult dacă i-ar înţelege mai bine dorinţele. Atunci i-ar putea comunica aceste dorinţe, în aşa fel încât el să le poată înţelege. Ar realiza că bărbaţii nu-şi schimbă stilul de a acţiona la fel de repede ca femeile, dar că, atunci când o fac, o fac cu seriozitate. Pe de altă parte, femeile nu-şi schimbă sentimentele la fel de repede ca bărbaţii. Henry trebuie să înveţe să fie răbdător atunci când o ascultă pe Alise împărtăşindu-şi resentimentele. Înţelegând în ce constau deosebirile dintre bărbaţi şi femei, Henry şi Alise pot învăţa treptat cum să-şi acorde unul altuia sprijinul de care au nevoie. Pornind de la această bază, abordând deosebirile dintre ei ca şi cum ar veni de pe planete diferite, se pot menaja reciproc.

Evident că bărbaţii şi femeile nu vin de pe planete diferite, dar, când analizăm cât de mult se deosebesc unii de ceilalţi, e ca şi cum ar veni de pe planete diferite. Deşi ambele sexe sunt găzduite în corpuri umane, deosebirile de structură dintre noi le depăşesc cu mult pe cele fizice, evidente. Pe parcursul cărţii vom explora în detaliu aceste deosebiri.

O modalitate, în acest caz, de a reaprinde dorinţa de a înţelege în loc de a judeca constă în a vă imagina că „jumătatea” voastră este un extraterestru de pe o planetă îndepărtată. Desigur, dacă aţi întâlni un extraterestru adorabil, nu aţi încerca să-l schimbaţi. Aţi simţi probabil o avidă

curiozitate de a înţelege prin ce se deosebeşte el de noi. Căutând să înţelegeţi, veţi fi răbdători şi toleranţi. Această dorinţă de a-l înţelege pe celălalt, acceptându-l aşa cum e, stă la baza unei relaţii de iubire pline de satisfacţii. Faptul de a-i acorda persoanei iubite dreptul de a fi diferită deschide o nouă dimensiune în care dragostea poate înflori.

În capitolul următor vom analiza patru metode-cheie prin care puteţi crea relaţii cooperante şi armonioase.

«Capitolul 2

Cimentarea unei relaţii

*

Există patru metode-cheie prin care se pot forma relaţii de susţinere reciprocă, pline de satisfacţii:

1. *Comunicarea cu un scop* – a comunica cu intenţia de a înţelege şi de a fi înţeles.

2. *Înţelegerea corectă* – înţelegerea, aprecierea şi respectarea deosebirilor dintre noi.

3. *Înfrânarea tendinţei de a judeca* – renunţarea la părerile negative despre noi înşine şi despre ceilalţi.

4. *Acceptarea responsabilităţii* – asumarea în părţi egale a responsabilităţii pentru ceea ce primim în relaţie şi exersarea puterii de a ierta.

Aceste patru chei pot descuia comoara calităţilor voastre ascunse, prin care veţi putea crea o relaţie plină de iubire şi care vă vor înlesni împlinirea viselor şi a speranţelor. Ele vă vor ajuta

să înţelegeţi de ce relaţiile s-au confruntat cu probleme în trecut şi vă vor oferi fundamentul pe care veţi putea clădi, în viitor, o relaţie stabilă, care vă va înfrumuseţa viaţa.

A COMUNICA CU UN SCOP

Comunicarea este esenţială dacă vrem să asimilăm şi să respectăm diferenţele dintre noi. În prima mea carte, *What You Feel You Can Heal Poţi vindeca ceea ce simţi*), am analizat în profunzime importanţa de a spune adevărul în relaţie, în special adevărul despre sentimentele noastre. Intimitatea se clădeşte pe comunicarea adevărului. Dar fără a înţelege scopul fundamental al comunicării, chiar şi cea mai desăvârşită artă a comunicării va eşua inevitabil.

Care este acest scop şi cum ne poate afecta cunoaşterea lui stilul de comunicare? Pentru a răspunde la întrebarea în cauză vă voi mărturisi cum l-am experimentat eu într-o zi. Soţia mea şi cu

că>

mine aşteptam într-un restaurant, în pauza de prânz de la unul din seminarele mele despre, relaţii. Îi spusesem chelnerului că ne grăbeam. Ne-a aşezat repede la o masă, a adus meniul, iar noi am comandat. Până în acel moment, aptitudinile mele de comunicare păreau să meargă strună.

În timp ce comandam, un alt grup s-a aşezat la masa de lângă noi. Aşteptând să ne vină comanda, am observat că nou-sosiţii au comandat lejer

mâncarea şi, în zece minute, au şi primit-o. Deşi noi comandasem primii, porţiile noastre nici măcar nu se zăreau.

Simţeam cum încep să mă înfierbânt. După alte cinci minute fără nicio urmă de mâncare, am început să fierb în suc propriu.

M-am dus după chelner şi, cu o reţinere calculată, i-am spus: „Vreau să-ţi amintesc că ne grăbim. Clienţii de la masa vecină au comandat după noi şi au şi primit mâncarea”. Apoi, mi-a scăpat: „Unde este mâncarea noastră?”

Chelnerul mi-a răspuns: „Vine şi mâncarea, domnule”. Răspunsul lui nu m-a ajutat, aşa că am repetat: „Oamenii de lângă noi au primit deja comanda – unde este mâncarea mea?” Chelnerul mi-a dat acelaşi răspuns: „Soseşte imediat”.

Inutil să mai spun cât eram de furios. Toată compasiunea şi firea mea cumsecade dispăruseră, împreună cu abilitatea de a comunica. M-am întors la masă, gata să pornesc un război. În timp ce aşteptam în continuare comanda, i-am urmărit pe cei de alături terminând de mâncat şi achitând nota.

A fost prea mult. Ducându-mă să-l caut pe directorul restaurantului, l-am zărit pe chelnerul nostru şi l-am abordat din nou. După ce i-am explicat că aveam un program foarte strâns, l-am întrebat din nou: „De ce nu am primit comanda?”

Panicat, omul a replicat: „Soseşte imediat, domnule”.

Apoi, din fericire, am întrebat: „*De ce* durează

aşa de mult? *De ce* au fost serviţi oamenii aceia înaintea mea?” în sfârşit, aduceam în discuţie adevărata cauză a enervării mele.

De data aceasta, chelnerul mi-a explicat: „Domnule, oamenii aceia au comandat de pe meniul nostru cu sandvişuri, care ţine de altă bucătărie. Dumneavoastră aţi comandat din meniul principal, care ţine de bucătăria principală. Deşi nu puteţi vedea de aici, suntem asaltaţi cu o petrecere de absolvire în salonul celălalt. Bucătarul mi-a promis că va onora şi comanda dumneavoastră. Sincer, îmi pare foarte rău că durează aşa de mult”.

<8>

Într-o secundă, tensiunea şi iritarea mea au dispărut, şi asta pentru că am putut *înţelege* situaţia. Înţelegând ce se întâmplă, am simţit compasiune pentru chelner. M-am putut relaxa şi am putut să aştept mâncarea fără să fiu agitat, iritat şi nervos. A început chiar să-mi facă plăcere să mă uit în jurul meu şi, mai mult decât orice, am început să mă bucur de timpul petrecut cu soţia mea. Vedeţi, comunicarea mea cu chelnerul fusese inutilă până când nu am folosit-o pentru a încerca *să înţeleg* mai bine.

Dacă nu aş fi luat iniţiativa de *a comunica pentru a înţelege*, aş fi înrăutăţit situaţia, comunicând pentru a manipula sau controla. Aş fi putut spune: „Nu-mi vine să cred ce se întâmplă; este o ruşine. Vreau să vorbesc cu directorul tău” sau „Dacă nu primesc mâncarea în trei minute, voi

pleca din restaurantul acesta şi nu mă voi mai întoarce niciodată”.

Când suntem nervoşi sau ne simţim ameninţaţi, stilul de comunicare este deseori deformat şi manipulator. Comunicarea este destinată eşecului când o iniţiem pentru a manipula sau controla. Când comunicăm cu intenţia de a intimida, ameninţa, dezaproba, răni sau critica, sau pentru a face pe cineva să se simtă vinovat, întrebuinţăm greşit comunicarea. Poate că vom reuşi să-i controlăm pe ceilalţi, dar vom, stârni, inevitabil, resentimente. Comunicarea corectă şi eficientă are intenţia de a ne dezvălui punctul de vedere şi de a împărtăşi, mai amănunţit, punctul de vedere al celorlalţi.

A ÎNŢELEGE CORECT

În ultimă instanţă, nu numai comunicarea este cea care contribuie la reuşita unei relaţii, ci şi înţelegerea. Comunicarea nu este decât un instrument prin care ne putem înţelege unii pe ceilalţi. O înţelegere corectă ne îmbogăţeşte relaţiile, în timp ce o înţelegere greşită le ruinează. Comunicarea cu un scop ne permite să înţelegem mai bine.

De câte ori nu v-aţi certat cu cineva drag, pentru ca mai târziu să descoperiţi că la mijloc a fost doar o neînţelegere? Una dintre problemele des întâlnite într-un cuplu este aceea că, după ce ajungem să cunoaştem pe cineva, suntem tentaţi să credem că semnificaţia pe care o dăm cuvintelor şi gesturilor partenerului este una

corectă. Deşi avem impresia că ştim ce înseamnă, înţelegem greşit înţelesul lor adevărat. Ne repezim să tragem concluzii pripite.

De multe ori, îmi asum rolul de interpret în consilierea cuplurilor. El spune ceva, iar ea aude altceva. Ea spune ceva, iar el o acuză că greşeşte. Imediat, încep să se certe. E ca şi cum cei doi ar vorbi limbi diferite, care sună la fel. Reformulând înţelesul prin cuvinte şi expresii pe care le poate înţelege celălalt, conflictul este soluţionat.

Îmi amintesc că, odată, am întrebat o clientă ce îşi dorea de la soţul ei. Martha a inspirat adânc şi a început să plângă, mărturisind. „Vreau să mă asculte… să mă audă. Am senzaţia că nu mă iubeşte”.

Când soţul ei, Joe, i-a auzit oful, l-am văzut cum a îngheţat. Apoi a ridicat din umeri în tăcere. Am văzut cum frustrarea şi dezaprobarea Marthei au crescut când el a tăcut.

Apoi, am întrebat-o ce semnificaţie are pentru ea răspunsul soţului ei. „Înseamnă că nu-i pasă. Îmi spune că mă înşel, că sunt prea pretenţioasă şi că, dacă aş avea ceva interesant de spus, poate că m-ar asculta”.

Joe a început să se apere, declarând că Martha interpretase greşit răspunsul lui. L-am oprit şi l-am întrebat ce a simţit în sinea lui când soţia sa şi-a exprimat nevoia de a fi ascultată.

El mi-a răspuns: „M-am simţit frustrat. M-am gândit la tot ce am făcut săptămâna asta pentru a-i arăta cât de mult o iubesc. Sunt oarecum

dezamăgit, pentru că nu ştiu ce să fac. Apoi, când v-a spus ce a simţit în legătură cu reacţia mea, m-am enervat şi am acuzat-o că se înşela”.

Martha înţelesese greşit reacţia detaşată a lui Joe. A presupus că este indiferent şi că o judecă. Ca o ironie, interpretarea eronată pe care a dat-o Martha reacţiei lui l-a întărâtat, determinându-l practic să-şi judece soţia şi să adopte o atitudine indiferentă – chiar dacă, cu câteva minute înainte, părea impresionat de frământările ei. Fără ajutorul unui terapeut, cei doi ar fi continuat să se certe.

Primele sentimente, de afecţiune şi vulnerabilitate, pe care le nutrim cu toţi când ne îndrăgostim, pot fi repede date uitării din cauza simplelor neînţelegeri şi a presupunerilor greşite. Oricât ar părea de ciudat, erorile de interpretare pot provoca de fapt comportamentul care, iniţial, era doar de domeniul imaginaţiei.

Într-o foarte mare măsură, tensiunea emoţională în relaţii se naşte din neînţelegeri. O bună comunicare reduce riscul neînţelegerilor şi furnizează liantul unor relaţii pozitive. Învăţarea unor

că>

tehnici esenţiale de comunicare este, indiscutabil, utilă, dar comunicarea nu poate fi eficientă decât dacă se bazează pe *intenţia* voită de a înţelege.

Pentru ca stilul de comunicare să aibă succes în cadrul unei relaţii, sunt necesare mai multe

trepte de înţelegere. Acestea sunt:

Înţelegerea mai profundă a noastră şi a celorlalţi.

Înţelegerea modalităţilor diferite prin care bărbaţii şi femeile reacţionează la stres.

Înţelegerea mai profundă a adevăratelor sentimente care stau la baza cuvintelor şi a gesturilor noastre.

Înţelegerea adevăratelor sentimente care se ascund în spatele acţiunilor şi a reacţiilor celorlalţi.

Înţelegerea faptului că aparenţele nu reflectă întotdeauna realitatea. De exemplu, gestul de a ridica din umeri poate avea, la partenerul nostru, o altă semnificaţie decât cea pe care i-o dăm noi înşine.)

Înţelegerea faptului că ceea ce pe noi nu ne deranjează să auzim, pe alţii îi doare.

Înţelegerea faptului că ceea ce credem noi că i-ar ajuta pe alţii poate să nu aibă efectul scontat – chiar dacă ne ajută pe noi.

Înţelegerea faptului că oamenii vorbesc limbi diferite, care doar sună la fel.

Primul pas spre o înţelegere corectă este recunoaşterea amprentei noastre unice ca indivizi, corelată cu admiterea faptului că ne putem foarte uşor înţelege greşit unii pe ceilalţi. Numai înţelegând şi respectând deosebirile dintre noi putem cu adevărat construi punţi care să ne unească.

Teama de a fi diferit

Unul dintre motivele pentru care nu reuşim să admitem că suntem diferiţi este acela că, în copilărie, a fi diferit însemna să fii respins sau luat în derâdere. Pentru a fi admiraţi sau puternici, trebuia să fim la fel ca şi cei care erau deja admiraţi sau puternici. Mai tot timpul încercam să fim ca alţi copii.

Chiar dacă acum suntem adulţi şi chiar dacă am fost norocoşi să avem părinţi care ne-au încurajat calităţile unice, încă mai credem că a fi diferit este un risc: de a nu corespunde aşteptărilor sau de a fi respins. Într-o măsură mai mică sau mai mare, cei mai o mulţi oameni se simt ameninţaţi când vine vorba de a fi diferit. Ne e teamă că va veni cineva şi ne va corecta sau ne va judeca, considerându-ne necorespunzători sau nesatisfăcători. Din nefericire, teama este justificată. Cei mai mulţi oameni folosesc aceste deosebiri ca pe o metodă de a se discredita pe ei înşişi sau pe alţii. Oamenii nesiguri sunt peste tot şi automat ei se agaţă de oricine îndrăzneşte să iasă în evidenţă şi să fie el însuşi. Din acest motiv, diferenţele care ne marchează pot fi văzute ca o ameninţare.

Diferenţele sunt magice

Tocmai deosebirile dintre noi îi conferă însă relaţiei farmec şi mister. Asemenea magneţilor, contrariile se atrag. Pe măsură ce capacitatea noastră de înţelegere creşte, începem să apreciem aceste diferenţe.

Adevăratele deosebiri dintre bărbaţi şi femei

sunt de fapt complementare, dându-i fiecăruia ocazia de a-şi găsi echilibrul. Dacă eu sunt excesiv de agresiv, mă simt poate atras de cineva care este mai temperat şi receptiv. Prin relaţia cu această persoană mai calmă sunt capabil să mă conectez la calităţile mai temperate din inconştientul meu. Aceste calităţi mai temperate şi receptive echilibrează, susţin sau completează calităţile mele agresive mai pronunţate. Aceste deosebiri complementare constituie liantul atracţiei dintre două persoane şi creează sentimentul misterios pe care îl numim dragoste.

Magia diferenţelor conferă o altă dimensiune relaţiilor de iubire. Acceptând şi apreciind deosebirile dintre oameni, începem să vedem asemănările, pentru că, deşi fiecare este unic în felul lui, suntem, în multe privinţe, identici. Acest paradox aparent subliniază un adevăr extraordinar despre relaţii: persoana ideală cu care să-ţi împarţi viaţa este, în general, un amestec de diferenţe complementare şi similitudini.

Există multe feluri de a exprima acest amestec misterios. Iată câteva pe care le-am auzit de la oameni îndrăgostiţi, implicaţi într-o relaţie:

„Suntem foarte diferiţi, dar ceea ce ne leagă este faptul că amândoi suntem foarte pasionali”.

„Suntem atât de diferiţi în atât de multe privinţe; el este o pasăre de noapte, eu una de zi; el este un visător, eu sunt practică; el nu-şi face griji pentru nimic, eu îmi fac griji din orice.

<8>

Şi totuşi, la un anumit nivel, suntem unul şi acelaşi, de parcă am fi pe aceeaşi lungime de undă”.

„Uneori o iubesc, alteori o urăsc. Când nu o iubesc, simt că atunci nu sunt capabil de iubire; nu sunt mândru de mine. În adâncul inimii mele, ştiu că ne este bine împreună”.

„Multe dintre problemele noastre sunt complet diferite, dar ceea ce avem în comun este tocmai faptul că avem o mulţime de probleme! Am învăţat să ne ajutăm unul pe altul pentru a face faţă problemelor noastre, fără a-l obliga pe celălalt să se simtă prost sau neputincios. Cred că dacă el ar fi fost perfect şi nu ar fi avut probleme, aş fi avut tot timpul senzaţia că îi rănesc sentimentele”.

„Vreme de doi ani, căsnicia noastră a fost perfectă. Apoi dragostea a pierit; romantismul a dispărut. M-am trezit într-o dimineaţă realizând că suntem doi oameni complet diferiţi, care nu au nimic în comun. Am fost deprimată şi decepţionată. Atunci am început să învăţ ce înseamnă dragostea adevărată. Împărtăşindu-ne emoţiile şi descărcându-ne de resentimentele ascunse, am ajuns să ne cunoaştem cu adevărat şi să ne iubim. Am început să-l iubesc pe omul de lângă mine aşa cum era el, nu pe cel pe care mi-l doream eu să fie”. În fiecare dintre aceste exemple, dragostea s-a hrănit în timp din toleranţă şi înţelegere. Numai aşa a fost capabil sentimentul să îşi îndeplinească scopul de a armoniza diferenţele şi de a crea relaţii durabile şi pozitive.

CUM SĂ RENUNŢI LA OBICEIUL DE A JUDECA

Renunţarea la obiceiul de a-i judeca pe ceilalţi, a treia metodă-cheie pentru crearea unei relaţii de susţinere reciprocă, este rezultatul inevitabil al înţelegerii corecte. Când vom putea conştientiza deosebirile dintre noi şi când vom reuşi să ne exprimăm sentimentele, gândurile sau dorinţele, nu vom mai fi tentaţi să emitem judecăţi critice.

Acest obicei de a judeca este o stavilă în calea iubirii şi a creativităţii. Părerile negative pe care le avem despre noi înşine şi rezultatele acţiunilor noastre inhibă posibilitatea de a ne exprima pe deplin talentele. În cele din urmă, părerile depreciative ne împiedică să ne bucurăm de ceea ce avem şi de viaţa noastră, în

<8>

general. Judecata şi critica reprezintă simptome ale unei păreri foarte proaste despre noi înşine şi a lipsei de încredere în propriile noastre capacităţi.

Când noi înşine ne considerăm „insuficienţi”, începem să simţim că ceea ce avem sau ceea ce ne aparţine nu ne este suficient; că nu avem, adică, suficient timp, suficienţi bani, suficientă dragoste etc. Începem să credem că prietenii sau familia nu sunt suficienţi. Părerile negative ne ruinează relaţiile.

Vom continua să emitem judecăţi critice până când nu vom înţelege, aprecia şi respecta deosebirile dintre oameni. Atunci când vom fi apţi

să fi iubim, să-i acceptăm, să-i preţuim şi să-i respectăm pe ceilalţi, automat vom începe să ne acceptăm şi să ne preţuim pe noi înşine. Acesta este adevăratul secret al renunţării la obiceiul de a judeca. Iubindu-i pe ceilalţi, suntem capabili să ne iubim pe noi înşine, şi iubindu-ne pe noi înşine, suntem capabili să-i iubim pe ceilalţi. Când vom reuşi să instituim relaţii pline de iubire, sentimentul propriei demnităţi şi încrederea în noi înşine vor creşte pe zi ce trece.

Părerile critice pe care le avem despre ceilalţi sunt un simptom al desconsiderării faţă de noi înşine. Majoritatea observaţiilor negative reprezintă părerile pe care le avem în secret despre noi înşine proiectate asupra celorlalţi.

Atât timp cât deosebirile dintre bărbaţi şi femei nu sunt pe deplin înţelese, multe relaţii nu fac decât să şubrezească imaginea pe care o avem despre noi înşine şi să ne întărească părerile negative. Bărbaţii au tendinţa de a le judeca greşit pe femei, iar femeile au tendinţa de a-i judeca greşit pe bărbaţi. Fiecare sex are impresia că dacă celălalt s-ar schimba sau s-ar conforma, relaţia lor ar fi extraordinară. Adevărul este însă cu totul altul.

Descoperirea unităţii noastre

O relaţie adevărată se bazează pe conştientizarea şi aprecierea deosebirilor dintre noi şi a modului în care se manifestă ele. Din această poziţie avantajoasă, creată de înţelegerea şi respectarea diferenţelor care ne despart, putem

aprecia mai clar asemănările care ne apropie. Recunoaşterea asemănărilor dă naştere atitudinilor pozitive, cum ar fi compasiunea, empatia, înţelegerea, acceptarea, toleranţa şi unitatea. Recunoaşterea deosebirilor creează atracţie, apreciere, interes, respect, consecvenţă şi exuberanţă:

<8>

Dacă vom reuşi să ne înţelegem unii pe alţii, împărtăşindu-ne cu sinceritate sentimentele şi ascultându-le cu toată atenţia cuvenită, vom descoperi automat că judecata noastră critică a fost eronată în totalitate şi o vom anula. Vedeţi voi, nu deosebirile dintre noi ne separă, ci părerile pe care ni le formăm în jurul acestor deosebiri – păreri născute din neînţelegeri. În realitate, deosebirile ne atrag unul către celălalt.

ASUMAREA RESPONSABILITĂŢII

A patra metodă-cheie pentru reuşita unei relaţii este asumarea în mod egal a responsabilităţii pentru tot ceea ce se întâmplă în cadrul unei relaţii şi exersarea puterii de a ierta. A fi responsabil este opusul sentimentului de vieţi mi zare. Iertarea este aproape imposibilă atunci când nu putem înţelege că suntem în egală măsură responsabili.

Aţi simţit vreodată că „am tot dat şi am tot dat şi nu am primit nimic în schimb” sau că „mă simţeam extraordinar până când tu ai stricat totul”? Aceasta este postura noastră de victimă, un semnal că nu ne asumăm aceeaşi doză de

responsabilitate.

Victima crede că nu este responsabilă pentru ceea ce i se întâmplă sau pentru ceea ce simte. Victima se consideră lipsită de puterea de a genera o schimbare. Victima îşi ignoră responsabilitatea în generarea abuzurilor în relaţie. Atitudinea de victimă nu ne distruge numai relaţia, ci şi viaţa.

O victimă nu admite că, dacă s-ar fi comportat altfel, ar fi avut rezultate mai bune. O victimă nu este dispusă să-şi recunoască partea ei de vină în crearea unei probleme. O victimă nu este dispusă să accepte că a interpretat greşit o situaţie şi că a înrăutăţit-o. Mai mult, refuză să folosească în avantajul ei o experienţă negativă. Se agaţă de trecut pentru a-şi justifica incapacitatea de a fi sinceră cu ea însăşi.

Semnalmentele atitudinii de victimă sunt resentimentul şi reproşul; se produce o negare a responsabilităţii.

Când suntem supăraţi, nu suntem dispuşi să tolerăm sau să avem încredere în persoana pe care suntem supăraţi. Nu putem avea încredere pentru că nu înţelegem cum am provocat comportamentul ei. Nu tolerăm acest comportament pentru că ne-am înşelat aşteptându-ne să ştie ceea ce ne dorim. O femeie poate citi

<8>

uneori cu uşurinţă gândurile altei femei; dar este aproape imposibil cu un bărbat să citească

gândurile unei femei, sau invers.

Când suntem supăraţi pe cineva, nu ne întrebăm de ce a făcut ce a făcut. Nu încercăm să verificăm validitatea motivelor pentru care a procedat astfel. Cu alte cuvinte, noi suntem victimele, iar cealaltă persoană este, în mod obligatoriu, vinovatul.

Cum provocăm fără să ne dăm seama

Este de la sine înţeles că, fără a cunoaşte temeinic în ce constau diferenţele dintre noi, vor exista momente în relaţia noastră când, inconştient, vom ajunge să ne călcăm pe bătături. Conştientizând că suntem la fel de diferiţi ca marţienii de venusiene, vom înţelege şi cum i-am ofensat pe ceilalţi.

O examinare atentă a ceea ce facem sau nu facem în acest context al respectării diferenţelor dintre noi ne ajută să înţelegem cum îi afectează pe ceilalţi comportamentul nostru şi de ce provocăm reacţiile pe care le provocăm. Dar nu este suficient doar să ne asumăm responsabilitatea pentru comportamentul nostru.

Suntem la fel de responsabili de reacţia partenerului şi în alte circumstanţe, mai puţin evidente. La fel cum comportamentul nostru provoacă reacţii, tot aşa şi sentimentele şi gândurile noastre provoacă reacţii. Este mult mai greu să percepem în ce măsură îi afectăm pe ceilalţi atunci când gândurile şi sentimentele noastre sunt responsabile de reacţia provocată, dar efectul pe care îl au este incontestabil.

Gând judecăm pe cineva, făţiş sau pe ascuns, persoana respectivă are tendinţa de a reacţiona pe moment aşa cum o judecăm că ar reacţiona. Dacă o criticăm că este lipsită de afecţiune, poate fi, pe moment, lipsită de afecţiune; dacă o criticăm că este nepăsătoare, poate reacţiona cu nepăsare etc.

Cu cât o persoană este mai importantă pentru noi, cu atât suntem mai afectaţi şi mai iritaţi de modul în care ne judecă. Când suntem dependenţi de cineva, efectul pe care îl au gândurile şi sentimentele persoanei respective asupra noastră este mai pătrunzător. Dacă avem şi o relaţie sexuală cu acea persoană, impactul este şi mai puternic.

De exemplu, când o femeie critică un bărbat că este lipsit de afecţiune şi de interes pentru sentimentele ei, pe moment el se poate dovedi lipsit de afecţiune şi complet nepăsător. Chiar dacă

ea pretinde că apreciază grija şi atenţia lui, dacă în sinea ei simte că este lipsit de afecţiune, atunci comportamentul lui va fi şi mai lipsit de afecţiune. În acel moment, afecţiunea lui este umbrită de o reacţie lipsită de afecţiune, provocată de judecata ei negativă. Cu cât cei doi sunt mai uniţi, cu atât el va fi mai afectat de criticile ei şi, temporar, va uita de iubirea pe care i-o poartă.

Să luăm un alt exemplu. Când un bărbat

critică o femeie că este iraţională şi prea emoţională, ea va deveni iraţională şi excesiv de emoţională. Chiar dacă bărbatul pretinde că este înţelegător faţă de sentimentele pe care i le împărtăşeşte femeia, dacă în secret crede că ce spune ea nu are niciun sens, atunci ea va şovăi, se va deconecta de la centrul ei intuitiv şi va fi derutată.

A fi provocat totuşi nu înseamnă că cel care provoacă este responsabil de reacţiile noastre. Întotdeauna răspundem de propriile noastre acţiuni şi reacţii. Ada vina pe agentul provocator nu este o scuză justificabilă, ci doar o altă metodă de a ne victimiza.

Şi nici dacă înţelegem cum pot provoca o reacţie gândurile şi sentimentele noastre nu înseamnă că ar trebui să iertăm sau să scuzăm comportamentul provocat. Asta ne oferă doar o cale de a înţelege comportamentul partenerului nostru; deschide o breşă prin care ne putem raporta la reacţia lui. Ne eliberează de sentimentul că suntem victima unei lumi haotice şi abuzive. Ne înlesneşte puterea de a ierta.

Există însă o metodă şi mai puternică prin care putem provoca un abuz. Aşa cum *judecata critică* provoacă o disfuncţie *temporară*, tgjrâtşa *resentimentele* provoacă o disfuncţie *continuă*. Un bărbat iritat de emoţiile soţiei sale îi poate provoca partenerei o stare continuă de hipersensibilitate. O femeie supărată de lipsa de sensibilitate a soţului îi poate provoca

partenerului o atitudine total insensibilă.

Se întâmplă des ca un bărbat să vină acasă animat de o afecţiune deosebită faţă de soţia lui, pentru ca în prezenţa ei să-şi piardă brusc afecţiunea. Poate că atitudinea ei este perfect normală, numai că resentimentele ascunse şi nerezolvate îl determină pe el să reacţioneze negativ.

Tot aşa, o femeie poate să vină acasă animată de o afecţiune deosebită faţă de soţul ei, ca apoi, în prezenţa lui, să devină copleşită de sentimente negative. Şi în acest exemplu, comportamentul lui poate fi chiar destul de plăcut, dar resentimentele lui nemărturisite o determină să reacţioneze negativ.

că>

Când suntem resentimentali faţă de cineva, cu greu renunţăm la părerile negative. Ele rămân bine înrădăcinate până când simţim puterea de a ierta. Când nu suntem capabili să ne eliberăm de părerile negative, puterea lor de a instiga creşte. Indiferent cât de bine aţi avea impresia că vă ascundeţi resentimentele, ele se citesc în acţiunile voastre, în reacţii, în alegerea cuvintelor, în limbajul trupului, în priviri şi în tonul vocii. Vor ieşi la suprafaţă, chiar dacă sunteţi sau nu conştienţi.

Dacă nu aveţi resentimente şi începeţi să judecaţi critic o persoană, câteva minute mai târziu părerea negativă poate fi înlocuită cu una pozitivă. Dar când aveţi resentimente, vă

menţineţi acea părere negativă, conştient sau nu.

Resentimentele nu provoacă numai reacţii negative, ci şi neutralizează efectul comunicării. Când se simte în emoţiile şi gândurile pe care le împărtăşiţi o undă de resentiment, este aproape imposibil ca persoana faţă de care aveţi resentimente să-şi deschidă sufletul în faţa voastră. Unul dintre motivele pentru care comunicarea poate fi atât de uşoară la începutul unei relaţii este faptul că nu există această acumulare de resentimente.

Resentimentele acumulate subminează evoluţia iubirii într-o relaţie. Primul pas spre anularea resentimentelor constă în a vă asuma responsabilitatea; trebuie să înţelegeţi cum provocaţi reacţiile pe care le primiţi. Apoi, înţelegându-vă mai bine partenerul şi folosind mijloace mai bune de comunicare, veţi găsi mai uşor puterea de a ierta.

Responsabilitate şi resentimente înăbuşite

Este mai uşor să ne asumăm responsabilitatea atunci când realizăm că, judecându-i greşit pe ceilalţi, considerându-i lipsiţi de afecţiune, incorecţi sau insuficient de buni, le provocăm, fără să ne dăm seama, o disfuncţie.

Există însă şi un alt obstacol serios în acceptarea responsabilităţii în relaţie. Obstacolul se numeşte reprimare. Atât femeile, cât şi bărbaţii îşi reprimă cu uşurinţă resentimentele. Când un resentiment este înăbuşit, nu mai suntem conştienţi de existenţa lui. În acest caz, este foarte

greu să ne asumăm responsabilitatea pentru provocarea disfuncţiei şi pentru ofensele aduse partenerului nostru. Înăbuşirea resentimentelor poate da naştere unor mari confuzii într-o relaţie.

Când o persoană încearcă din răsputeri să manifeste iubire, înţelegere şi acceptare, dar nu comunică bine, învaţă foarte uşor să-şi reprime resentimentele. Cu cât încearcă mai mult să dăruiască iubire, cu atât îşi înăbuşă mai mult resentimentele. Apoi, când partenerul reacţionează ca şi cum comportamentul lui ar fi fost provocat de păreri negative şi de resentimente, este foarte dificil să-ţi asumi responsabilitatea. În acest caz, intenţia de a încerca să fii receptiv (şi astfel să înăbuşi resentimentele negative) înrăutăţeşte lucrurile.

Dacă un bărbat îşi loveşte soţia în cap cu o bâtă şi ea sângerează, îşi poate asuma uşor responsabilitatea pentru ceea ce a făcut. În faţa acuzaţiilor ei, nu poate decât să îşi accepte vina, pentru că poate vedea cu ochiul liber cum a provocat reacţia ei.

Dar, dacă ar lovi-o cu resentimentele lui înăbuşite, iar ea l-ar acuza, lui îi este foarte greu să-şi asume responsabilitatea. Reacţia ei la abuzul lui inconştient şi invizibil îi va părea nejustificată şi iraţională.

Bunele intenţii nu sunt suficiente

Vă doriţi poate să dăruiţi mai multă iubire – încercaţi chiar din răsputeri – dar dragostea nu va fi niciodată pură până când nu vă veţi elibera de

resentimente. Când ne eliberăm de resentimente, iubirea nu cere niciun efort. Când trebuie să ne străduim să iubim, este limpede că *ne* reprimăm resentimentele.

Gândiţi-vă cum vă simţeaţi că eraţi îndrăgostiţi până peste urechi. Era greu să iubiţi? Când am cunoscut-o pe soţia mea, nu am fost nevoit să *încerc* s-o iubesc sau s-o apreciez. Când fiica mea era doar un bebeluş şi a căzut din pat, nu a trebuit să fiu nevoit să am grijă de ea; fiecare celulă din corpul meu s-a trezit la viaţă pentru a o salva şi a o proteja.

Gândiţi-vă la oamenii pe care îi respectaţi profund, care au realizat multe lucruri de valoare. Trebuie să vă străduiţi să-i respectaţi? Negreşit, nu.

Dacă o atitudine pozitivă nu vine de la sine şi cere efort, atunci este fabricată. Când suntem încărcaţi de resentimente, nu putem ascunde acest lucru faţă de interlocutor. Transparenţa sentimentelor noastre îl va pune în gardă pentru a se proteja de reproşurile noastre.

Înţelegând efectele provocate de resentimente ne asumăm mai uşor responsabilitatea în relaţii. Putem fi mai responsabili când recunoaştem că părerile noastre negative, ascunse sau exprimate, provoacă de fapt o mare parte din abuzul sau lipsa de susţinere de care avem parte.

Linda, de 38 de ani, este căsătorită de doisprezece ani. După câţiva ani de terapie, a realizat că purta aceeaşi responsabilitate ca şi

soţul ei pentru problemele din căsnicia lor. Timp de doisprezece uni, s-a simţit o victimă a tendinţei soţului ei, Bob, de a se izola de că Fusese profund nemulţumită de răceala lui, de nepăsarea şi lipsa lui de afecţiune. Acum realiza că toate resentimentele ei l-au împiedicat să-i recepţioneze dorinţele şi nevoile. Cum se putea aştepta la sensibilitate din partea lui, când Bob simţea resentimentele ei nerostite?

Linda a crezut probabil că Bob nu-i va simţi amărăciunea dacă nu şi-o manifesta în cuvinte sau prin comportament. Aşa că, din punctul ei de vedere, Bob nu avea niciun drept să se simtă învinuit, pentru că ea ştia că nu-şi *exprima făţiş* resentimentele. Linda a făcut tot posibilul să le ascundă, mergând până la a-i face avansuri amoroase. Lipsa lui de reacţie i-a amplificat însă resentimentele.

Linda şi-a imaginat probabil că îşi ascundea bine nemulţumirile, dar el le simţea în încordarea maxilarului sau în tonul vocii ei. Ca urmare, ori de câte ori Linda îi cerea sprijinul, Bob se închidea în el şi devenea nepăsător.

Prin terapie, Linda a putut înţelege partea ei de vină în crearea acestei probleme. A realizat că avea puterea de a schimba lucrurile şi a făcut-o. Odată ce a încetat să mai fie o victimă, căsnicia ei s-a îmbunătăţit radical.

Asta nu înseamnă că soţul ei, Bob, nu a fost în egală măsură responsabil. Este nevoie de doi pentru un tangou; este nevoie de doi oameni

pentru a crea un conflict. Oricum, Linda a realizat că responsabilitatea ei era de a-şi comunica sentimentele şi nevoile degajat, fără niciun resentiment. A avut multe de învăţat până să-şi poată identifica vechile resentimente, să renunţe la ele şi să înveţe cum să-şi iubească soţul cu adevărat.

Prin practicarea unei tehnici pe care o veţi învăţa mai târziu, tehnica scrisorilor de dragoste, Linda a fost capabilă să-şi analizeze cele mai adânci emoţii şi să se descarce de resentimente, învăţând să comunice într-o manieră responsabilă, a fost uimită să constate cât de repede a răspuns soţul la sentimentele ei lipsite

<se

de indignare, oferindu-i sprijinul pe care dorise întotdeauna să i-l ofere. Se simţeau ca într-o a doua lună de miere.

Aceasta este doar una dintre miile de transformări la care am fost martor când bărbaţii şi femeile învaţă să aibă o relaţie responsabilă, fără resentimente. În cazul menţionat, schimbarea a fost iniţiată de femeie, iar bărbatul a răspuns pozitiv. În alte cazuri, bărbaţii au fost cei care au iniţiat acest tip de schimbare, învăţând să-şi comunice gândurile, sentimentele, dorinţele şi nevoile fără resentimente.

Este mult mai uşor să renunţăm la resentimente când înţelegem în întregime în ce fel suntem responsabili pentru ceea ce primim într-o relaţie. Atât timp cât avem impresia că facem totul

corect, dar tot nu primim ce ne dorim, vom rămâne în postura de victime.

Cunoaşterea înseamnă putere. Cunoaşterea aspectelor care ne deosebesc ne dă puterea de a fi mai receptivi, mai înţelegători, mai condescendenţi şi mai recunoscători. Cunoaşterea modalităţilor prin care resentimentele noastre secrete îi întărâtă pe ceilalţi ne îngăduie nu numai să fim mai responsabili pentru ceea ce primim, ci şi să învăţăm puterea de a ierta. Înţelegând mai bine deosebirile dintre noi, putem renunţa la obiceiul de a judeca, obicei care ne constrânge să vrem să ne transformăm partenerul în loc să-l apreciem şi să-l susţinem.

În următoarele patru capitole vom analiza mai în detaliu deosebirile psihologice dintre bărbaţi şi femei.

«Capitolul 3

Principalele deosebiri

DINTRE BĂRBAŢI ŞI FEMEI

Cel mai simplu punct de pornire în înţelegerea deosebirilor dintre bărbaţi şi femei este cel fizic. Iar cea mai evidentă diferenţă este cea dintre sistemele lor de reproducere. Cercetări ample dezvăluie însă şi alte diferenţe fizice, la fel de semnificative. De exemplu:

Bărbaţii au în general o piele mai groasă decât a femeilor; de aceea femeile au tendinţa de a face riduri la o vârstă mai tânără.

Femeile au corzile vocale mai scurte decât ale bărbaţilor, de aceea bărbaţii au vocea mai groasă

decât a femeilor.

Sângele bărbaţilor este mai gros, iar celulele roşii sunt cu 20% mai multe decât ale femeilor. Asta înseamnă că bărbaţii au mai mult oxigen şi mai multă energie. În acelaşi timp, bărbaţii respiră mai adânc decât femeile, în timp ce femeile respiră mai des.

În general, bărbaţii au oase mai mari decât femeile. Oasele femeilor nu sunt doar mai mici, dar şi dispuse altfel. Acel mers feminin pe care noi, bărbaţii, îl găsim atât de ispititor este, de fapt, o chestiune de structură osoasă. Bazinul mai larg al femeii, format pentru sarcină, o forţează să pună mai multă mişcare în fiecare pas pe care îl face – dând naştere acelui legănat uşor.

Bărbaţii au o masă musculară mai mare în raport cu grăsimea, de aceea le este mai uşor decât femeilor să slăbească. Datorită masei musculare suplimentare, bărbaţii au mai multă energie de pornire.

Pe de altă parte, femeile au un strat suplimentar de grăsime subcutanat, motiv pentru care iama le este mai cald, iar vara, mai răcoare. Acest strat de grăsime le asigură femeilor o mai mare rezervă de energie, de aceea au o rezistenţă mai mare decât bărbaţii.

Acestea sunt doar câteva dintre deosebirile fizice dintre bărbaţi şi femei. Deşi diferenţele fizice sunt importante, cele care

ne oferă o perspectivă nouă în arta îmbogăţirii

relaţiilor sunt diferenţele psihologice. Deosebirile fiziologice pregătesc scena deosebirilor mai profunde, psihologice.

DEOSEBIRI PSIHOLOGICE GENERALE

Bărbaţii şi femeile nu diferă numai din punct de vedere biologic sau anatomic, ci şi din punct de vedere psihologic. De exemplu, se observă că, în comparaţie cu bărbaţii, femeile sunt mai intuitive, mai interesate de relaţii şi de iubire şi reacţionează diferit la stres. În plus, într-o relaţie, problemele şi nemulţumirile lor sunt altele. A sugera, aşa cum o fac mulţi, că aceste deosebiri sunt în întregime culturale şi formate exclusiv în copilărie este o absurditate.

O mulţime de studii indică, destul de clar, tipare constante de comportament diferit între băieţi şi fete. Statistic, de exemplu, băieţii demonstrează aptitudini mai mari pentru matematică, în timp ce fetele au aptitudini mai mari la limbi străine şi literatură. Asta nu înseamnă că orice băiat este mai bun decât orice fată la matematică, sau că orice fată are aptitudini mai bune pentru limbi străine, dar acesta este tiparul comun.

Evident că educaţia culturală şi mediul familial îşi pun amprenta asupra deosebirilor dintre cele două sexe, dar nu sunt responsabile de toate diferenţele fundamentale. Dintr-un punct de vedere pragmatic, aceste deosebiri sunt determinate fizic de cele existente în programarea noastră genetică. Apoi, pe măsură ce copiii cresc,

ei sunt influenţaţi suplimentar de familie şi de mediul cultural.

În studierea deosebirilor dintre noi ar fi absurd să presupunem că fiecare mascul se încadrează în descrierea unui bărbat şi fiecare femelă în cea a unei femei. Bărbaţii nu sunt toţi la fel, şi nici femeile nu sunt toate la fel în viaţa reală. Cu certitudine, crearea oricărei imagini stereotipe a unui bărbat sau a unei femei ar fi, în ultimă instanţă, înşelătoare. Un bărbat „adevărat" are o varietate de calităţi şi caracteristici care sunt atât masculine, cât şi feminine. O femeie „adevărată" are o multitudine de trăsături şi atribute care sunt atât masculine, cât şi feminine. Există însă anumite diferenţe generale care corespund majorităţii femeilor şi bărbaţilor. Bărbaţii se vor asocia în general cu calităţile masculine, iar femeile, cu cele feminine. Acesta va fi punctul central al explorării noastre.

că>

Problema generalizărilor în descrierea sexelor este aceea că oamenii pot avea impresia că ceva nu e în regulă cu ei dacă nu corespund descrierii. Dar este prea împovărător să califici încontinuu flecare generalizare afirmând că membrii sexului opus se pot raporta în mod egal unii la alţii dacă acea latură anume este mai dezvoltată. Pentru a evita acest conflict, consideraţi generalităţile despre bărbaţi ca pe nişte descrieri ale laturii voastre masculine, iar generalităţile despre femei ca pe nişte descrieri ale laturii voastre feminine.

La început, această clasificare necesară discuţiei noastre poate fi derutantă. Ceea ce este de înţeles. Inversarea rolurilor şi confuziile legate de gen sunt la ordinea zilei în societatea de azi. Femeile şi-au negat anumite aspecte ale personalităţii lor pentru ţi-şi dezvolta acele aspecte ale potenţialului întâlnite cel mai adesea la bărbaţi. Cu alte cuvinte, ele şi-au respins, în diferite grade, latura lor feminină în favoarea unei masculinităţi mai pronunţate. La fel, bărbaţii au respins multe dintre caracteristicile lor masculine în favoarea dezvoltării potenţialului lor feminin.

Cu siguranţă, dezvoltarea potenţialului nostru interior este un Nemn de evoluţie. Dar, pentru a evita apariţia unor noi probleme, trebuie să învăţăm să ne dezvoltăm acest potenţial fără a fi nevoiţi *h* & ne reneagăm calităţile şi caracteristicile fundamentale de gen (aceste calităţi fundamentele masculine sau feminine vor fi descrise în multe contexte pe parcursul cărţii de faţă).

Multe femei simt azi imboldul de a semăna cu bărbaţii. Ele caută mai multă iubire, mai multă libertate şi mai mult respect, cu preţul negării propriilor valori şi calităţi feminine. Feminismul nu numai că a încurajat femeile să-şi descopere potenţialul de a fi asemenea bărbaţilor, dar a presupus, greşit, că femeile *ar trebui* să fie asemenea bărbaţilor. Ca urmare, femeile şi-au respins, într-o mare măsură, natura lor esenţial feminină.

Pe de altă parte, mulţi bărbaţi au reacţionat la tendinţa respectivă încercând să fie mai gentili şi mai sensibili, pentru a le satisface pe femei. Numai că acest nou tip de bărbat sensibil a fost respins de femei ca fiind „pămpălău” sau „cumsecade, dar nu dezirabil”. Devenind mai feminini, aceşti bărbaţi şi-au negat o mare parte din masculinitatea lor… Acum se simt frustraţi pentru că şi-au dat seama că valorile demodate ale anilor 1950 nu au avut succes, dar nici nu au găsit un model clar care să aibă trecere.

<8>

Este imposibil să oferi o anumită imagine stereotipă, valabilă pentru fiecare bărbat sau femeie în parte. Dar putem afirma, fără reţineri, că răspunsul la această căutare continuă constă în educarea şi preţuirea personalităţii noastre, în paralel cu dezvoltarea potenţialului nostru ascuns, şi nu în renunţarea la calităţile şi caracteristicile fundamentale în favoarea altora.

Confuzia pe care o trăim astăzi se datorează, categoric, lipsei de acceptare a deosebirilor dintre noi. Acceptând cine suntem şi faptul că ceilalţi sunt diferiţi, vom învăţa să ne dezvoltăm acele valori şi caracteristici diferite, fără a ne compromite adevărata identitate.

De exemplu, dacă un bărbat este înclinat spre o evaluare raţională a universului, în primul rând trebuie să accepte şi să aprecieze că este eminamente raţional. În acest caz, va fi atras de către o persoană mai intuitivă, din moment ce

intuiţia şi raţionalitatea tind să fie complementare. Bărbatul tinde să fie mai mult raţional decât intuitiv. Învăţând să iubească, să înţeleagă şi să respecte persoana mai feminină, mai intuitivă, va începe, în mod firesc, să-şi dezvolte calităţile sale intuitive, fără a renunţa la facultăţile sale raţionale.

Un alt bărbat poate fi însă cu precădere intuitiv. El trebuie întâi să accepte şi să aprecieze că, în această privinţă, şi-a dezvoltat mai bine potenţialul feminin. Mai mult ca sigur însă a reuşit să-şi dezvolte intuiţia negându-şi latura raţională, masculină. Pentru a restabili echilibrul, el va fi atras de cineva care tinde să fie mai raţional. Învăţând să iubească, să accepte şi să respecte această persoană şi caracteristicile ei raţionale, va deveni şi el mai raţional, fără a renunţa la trăsătura lui intuitivă accentuată.

Când analizăm deosebirile comune dintre bărbaţi şi femei prin intermediul generalizărilor, ar trebui să ne amintim că aceste caracteristici se bazează pe ceea ce este „comun”, dar nu întotdeauna obligatoriu.

În unele privinţe, descrierea bărbaţilor şi a femeilor ar trebui să fie o caricatură a diferenţelor tipice dintre sexe. Aceste diferenţe, tind să iasă cel mai mult în evidenţă când suntem stresaţi (diferitele reacţii ale bărbaţilor şi femeilor la stres vor fi prezentate în capitolele şase şi şapte). Când suntem mai relaxaţi, avem tendinţa de a fi mai echilibraţi în exprimarea valorilor, calităţilor şi

caracteristicilor noastre masculine şi feminine.

că>

Chiar şi atunci când un bărbat pare să-şi fi dezvoltat cu precădere latura sa feminină, în condiţii de stres, are tendinţa de a reacţiona într-o manieră tipic masculină. Pleacă de la premisa că, depunând puţin efort, îşi poate descoperi şi dezvolta calităţile masculine complementare.

Tot aşa, o femeie care se raportează în primul rând la calităţile şi caracteristicile masculine descrise în această carte poate folosi descrierile trăsăturilor feminine pentru a-şi valida şi descoperi feminitatea respinsă. Indiferent până la ce punct s-a negat pe sine însăşi pentru a-şi dezvolta potenţialul masculin, poate învăţa acum să-şi iubească, să-şi accepte şi să-şi hrănească latura feminină.

DEOSEBIRI COMPLEMENTARE

Pentru a conceptualiza aparenta asemănare dintre bărbaţi şi femei – şi totuşi extraordinara deosebire dintre ei – să luăm exemplul unei oglinzi. Diferenţele psihologice dintre bărbaţi şi femei pot fi comparate cu reflexia într-o oglindă. Când ne uităm în oglindă, ne vedem pe noi. Cel puţin, aşa credem.

Când ne uităm mai atent, vom descoperi că, deşi imaginea pare identică, ea este foarte diferită. Reflexia noastră în oglindă este inversată! Totul este răsturnat.

Psihologia feminină este reflexia în oglindă a psihologiei masculine. Sunt exact la fel, dar

diferite. În multe privinţe, bărbaţii şi femeile sunt ca reflexiile unuia asupra celuilalt – diferite, dar complementare.

O metodă fundamentală de a înţelege această diferenţă face referire la cele două forţe complementare definite de Newton. Ele sunt forţele centripete şi centrifuge. Forţele centripete tind să se apropie de centru. Cele centrifuge tind să se îndepărteze de centru. Aceste forţe aparent opuse sunt exemplificate de interacţiunile masculine şi feminine.

În şcoala elementară aţi făcut probabil un experiment în care umpleaţi o căldare cu apă şi apoi, printr-o frânghie legată de mâner, o roteaţi în jurul vostru. Cât timp învârteaţi găleata în cerc, ca printr-un mister, apa rămânea pe fundul găleţii, chiar dacă găleata era aplecată într-o parte. Misterul se explică prin înţelegerea acestor două forţe complementare.

Forţa centrifugă tinde să tragă în afară un obiect atunci când acesta este rotit în jurul unui centru. Este o forţă de *expansiune*.

Dacă nu ar fi existat forţa centrifugă, apa s-ar fi revărsat din găleată. Dacă aţi tăia frânghia sau i-aţi da drumul, forţa centrifugă ar azvârli găleata departe de centru, adică de voi.

Forţa centripetă, în schimb, are tendinţa de a atrage înăuntru un obiect care se roteşte în jurul unui centru. Este o forţă de înfrânate, care trage înapoi, este forţa care ţine frânghia întinsă. Într-un fel, ţine lucrurile laolaltă, de aceea este o forţă

de *contracţie*.

Aceste forţe pot fi asemuite cu psihologia masculină şi feminină. La fel ca forţa de expansiune (centrifugă), perspectiva unei femei se extinde dinspre centru spre exterior. Prin însăşi natura ei, femeia are tendinţa de a se îndepărta de individualitatea ei şi de a se conecta cu ceilalţi. Când se îndrăgosteşte, uită complet de ea. Într-o relaţie, se simte copleşită de nevoile celuilalt.

Bărbaţii, pe de altă parte, au tendinţa de a se contracta. Odată ce o femeie îl acceptă, bărbatul începe să se retragă în el însuşi. Tinde să se concentreze asupra propriilor nevoi. La fel ca forţa centripetă, el are tendinţa de a se aduna în jurul propriei individualităţi şi este foarte puţin probabil să se piardă. Într-o relaţie, se concentrează asupra propriei persoane şi este nepăsător faţă de ceilalţi, fără a fi măcar conştient de asta.

FEMEILE SUNT EXPANSIBLE, BĂRBAŢII SE CONTRACTĂ

O problemă comună cu care se confruntă femeile în relaţii este aceea că uită de propriile nevoi şi se concentrează pe nevoile partenerului. Cea mai mare provocare a unei femei într-o relaţie este de a-şi păstra identitatea şi, în acelaşi timp, de a-şi extinde propria perspectivă spre nevoile celuilalt. În mod complementar, cea mai mare dificultate a unui bărbat este aceea de a-şi depăşi tendinţa de a fi egocentric, preocupat numai de nevoile lui.

În timp ce femeile sunt expansibile, bărbaţii se contractă. La fel ca forţa centripetă (de contracţie), bărbaţii au tendinţa de a se apropia de un centru sau de un punct, nu de a se îndepărta. Aşa se explică de ce bărbaţii se simt deseori frustraţi atunci când comunică cu femeile. Femeile sunt capabile să dezvolte un subiect, în timp ce bărbaţii vor să pună punctul pe i.

De exemplu, bărbatul nu-şi dă seama cât de jignitor este pentru o femeie să se tot uite la ceas în timp ce ea vorbeşte. Îi lasă impresia că nu-i pasă. Adevărul este însă altul: e doar frustrat pentru ca ea nu mai ajunge odată la miezul problemei. Perspectiva lui se extinde deplasându-se din punctul A către punctul B. Ea, pe de altă parte, se extinde întâi pe o varietate de subiecte, apoi se poate fixa asupra unui punct.

În general, când un bărbat vorbeşte, înainte de a-şi fixa ideea principală pe care vrea s-o comunice, a reflectat iniţial în tăcere la gândurile sale. Apoi vorbeşte. O femeie, în schimb, nu vorbeşte cu intenţia expresă de a sublinia ceva; vorbitul o ajută să-şi descopere punctul de vedere. Explorându-şi gândurile şi sentimentele cu voce tare, ea descoperă pe parcurs spre ce idee vrea să se îndrepte.

Dacă bărbaţii simt nevoia să-şi comprime gândurile sau să se retragă pentru a reflecta asupra unei idei, femeile descoperă ideea de bază extinzându-şi orizontul şi comunicând. Când oJfemeie începe să vorbească, nu este întotdeauna

conştientă unde va ajunge, dar are încredere că va nimeri acolo unde trebuie să ajungă. Pentru femei, comunicarea este un proces de autodescoperire.

De multe ori, bărbaţii se simt frustraţi doar pentru că femeile nu înţeleg diferenţa. Fără să-şi dea seama, ei intervin în acest proces natural feminin sau îl consideră o pierdere de vreme. Un bărbat care înţelege diferenţa de gen este capabil să iubească şi să susţină o femeie ascultând-o, fără a o judeca.

STILURI CONTRASTANTE DE COMUNICARE

De exemplu, Harris vine acasă, iar soţia lui, Laura, îl anunţă: „E a doua oară când Susie lipseşte de la antrenamentul de fotbal. A fost foarte dezamăgită. Apropo, a sunat fratele tău, Tom, şi a zis că s-au hotărât să ne viziteze în iunie. N-am ştiu ce să-i spun. Nu ştiu unde vom fi atunci. Poate mergem s-o vizităm pe mama, în iunie, chiar la începutul vacanţei de vară. Când este vacanţa de vară? Nici acum nu am găsit fotografiile alea pe care mi le-a cerut mama. Îţi aduci aminte, cele pe care le-am făcut la Yellowstone Park? Ai citit articolul pe care ţi l-am dat, cel care ne atrage atenţia să nu hrănim urşii din Yellowstone Park? Parcurile nu mai sunt ce au fost cândva. Îmi amintesc cum hrăneam urşii din palmă. Sper că vom găsi fotografiile alea. Uneori am senzaţia că totul este complet dezorganizat în viaţa noastră. Cred că trebuie să ne rezervăm timp pentru a ne pune la punct programul de vară”.

După ce i-a împărtăşit o varietate de idei

asociate, Laura a fost în stare să se relaxeze şi să descopere ideea pe care voia s-o exprime, şi anume că trebuiau să-şi pună la punct programul de vară.

Abordarea lui Harris este mult diferită. În loc să-şi împărtăşească cu voce tare gândurile şi sentimentele, el va medita în tăcere şi apoi va exprima ideea de bază.

De exemplu, Harris primeşte o ofertă pentru o slujbă de vară, în iunie. Şi se întreabă dacă merită să-şi modifice planurile de vacanţă. Se gândeşte cu cât îi va creşte venitul dacă va accepta slujba. Se gândeşte la toate acele lucruri pe care le va putea face pentru familia lui cu banii aceia. Apoi cântăreşte ce planuri de vacanţă şi-ar putea face cu familia dacă nu ar accepta să lucreze. Se gândeşte să accepte slujba şi, la sfârşit, să se alăture familiei în ultima parte a vacanţei. Apoi îşi dă seama că ideea nu este aşa de bună. Se întreabă când termină copiii şcoala. Se întreabă dacă există vreo posibilitate ca el să preia această lucrare fără a-şi dezamăgi familia. Îşi doreşte să nu fie nevoit să renunţe la o parte din vacanţă pentru a câştiga nişte bani în plus, dar ajunge la concluzia că acest venit suplimentar merită efortul şi că va încerca cumva să le facă pe amândouă. Îşi spune în sinea lui: „Am să vorbesc cu Laura să văd ce părere are şi ea despre asta”.

Procedând astfel, Harris cântăreşte problema în mintea sa, apoi îşi exprimă concluzia sau ideea de bază cu voce tare. El vine acasă şi îi spune

soţiei: „Mă gândesc să-mi iau de lucru în plus, peste vară, în iunie. Ar trebui să ne planificăm programul de vară”.

Deoarece niciunul dintre cei doi parteneri nu înţelege abordarea celuilalt, aceste stiluri contrastante de comunicare dau naştere unor tensiuni inutile. Să analizăm reacţia lui Harris la abordarea expansibilă a Laurei. Apoi vom vedea reacţiile intime ale Laurei la stilul de abordare comprimată al lui Harris.

Când Laura începe să vorbească, Harris îşi poate da seama din tonul vocii că ceva o supără. Are nevoie de ceva de la el. Când începe să spună „Susie a ratat meciul şi e dezamăgită”, el se gândeşte: „Deci, asta o necăjeşte. Şi de ce mi se plânge mie? Nu trebuia să o duc eu pe Susie la meci. Crede că e vina mea şi că ar trebui să fiu mai atent cu copiii. Mă simt frustrat, pentru că fac deja tot ceea ce pot”.

Apoi Laura vorbeşte despre telefonul lui Tom. Reacţia nemărturisită a lui Harris este: „Ce legătură are telefonul lui Tom cu capacitatea mea de a fi sau nu un tată bun?”

că>

Apoi Laura menţionează că nu ştie dacă vor fi sau nu în oraş în acea perioadă. Harris se gândeşte în sinea lui: „Cum vrei să ştiu programul de vară, când nici măcar nu am discutat despre el? Vrei să spui că ar trebui să-l sun pe Tom şi să-i dau un răspuns pe loc? Uite ce e, nu trebuie să-i răspundem imediat”.

Când Laura întreabă când vor lua copiii vacanţă, Harris se gândeşte: „De unde să ştiu eu când se va încheia şcoala? Crezi că dacă aş fi fost un tată mai grijuliu ar fi trebuit să ştiu? De ce nu suni tu la şcoală? Nu-mi vine să cred că eşti supărată pe tema asta şi ai aşteptat să vin eu acasă în loc să suni la şcoală”.

Apoi, când Laura aminteşte de fotografiile pe care nu le găseşte, Harris reacţionează în sinea lui: „De ce aduce vorba din nou despre fotografiile astea? I-am spus dinainte că nu ştiu unde sunt. Ce legătură au fotografiile cu meciul pe care l-a ratat Susie? Ce încearcă să-mi spună? Sigur, sunt uituc, dar nu i-am promis lui Susie că o duc la meci. Mă întreb dacă nu cumva mă compară cu fratele meu, Tom, gândindu-se că el îşi duce familia în concediu, în timp ce eu nu sunt în stare nici măcar s-o duc pe Susie la un meci. Ce comparaţie ridicolă”.

După ce Laura menţionează de articolul despre parcurile care nu mai sunt ce au fost cândva, Harris se întreabă: „Ce legătură are acest articol despre urşi cu ideea că ar trebui să mă ocup mai mult de copii? Ce vrea să implice? Că cei mici cresc prea repede şi că eu pierd aceste momente pentru că nu sunt un părinte responsabil? De ce este aşa de tristă că nu mai poate hrăni urşii din palmă – ce se aşteaptă să fac eu în legătură cu asta? Sunt complet derutat. De ce îmi face una ca asta?”

La sfârşit, când Laura pomeneşte că viaţa ei

este dezorganizată şi că ar vrea să planifice împreună programul de vară, Harris reacţionează: „Asta e! Nu pot să cred că aruncă toată vina asupra mea. Mă acuză că sunt un tată şi un soţ incompetent. Acum nici nu-mi vine să merg în concediu cu ea. De ce ar vrea să mergem împreună dacă aşa gândeşte despre mine?”

Într-un acces de frustrare, Harris exclamă: „M-am săturat de cicăleala ta! De ce trebuie să fie totul atât de complicat? Hai să încercăm să fim spontani măcar o dată”.

Atitudinea defensivă a lui Harris este o consecinţă a faptului că, iniţial, înţelesese greşit abordarea expansibilă a Laurei. Din nefericire, Harris habar nu avea ce simţea cu adevărat soţia lui.

<8>

Laura îi împărtăşise o serie de idei care, inevitabil, au condus-o spre ceea ce voia să spună, adică spre ideea de bază. Harris, în schimb, a presupus greşit că ideea de bază a Laurei se regăsea în prima ei afirmaţie. Asociind tonul ei iritat cu remarca referitoare la meciul ratat de Susie, a crezut că tot ce a urmat a fost o dezvoltare a ideii de start. Harris a interpretat complet greşit stilul feminin de comunicare al Laurei.

Să analizăm acum reacţiile Laurei la stilul tipic masculin al lui Harris de a exprima ideea de bază, adică de a pune punctul pe i. Când Harris vine acasă după ce i s-a oferit o slujbă

suplimentară, o anunţă: „Mă gândesc să-mi iau ceva de lucru şi în iunie. Ar trebui să ne planificăm programul de vară”.

Imediat, Laura se simte jignită şi rănită în orgoliul ei. „Eşti atât de egoist!”, exclamă ea. „Cum poţi să iei asemenea decizii fără a discuta întâi cu mine? Nu-ţi pasă de familia ta? Ţie nu-ţi pasă decât de muncă. Ai fi probabil mai fericit dacă nu ai avea o familie. Nu ştii că cei mici iau vacanţă în iunie? Chiar dacă nu ai de gând să renunţi la ideea asta, ai putea cel puţin să mă întrebi ce părere am. Măcar atât, să ţii cont şi de mine”. Inutil să spun că a urmat o ceartă serioasă.

Laura a dedus greşit că Harris luase deja o decizie finală şi că nu mai era dispus să asculte şi opinia ei. Se simte exclusă, neînsemnată şi tolerată. Nu realizează că, de fapt, înainte de a lua o hotărâre, soţul ei s-a gândit mult la familia lui şi la ea. În realitate, Harris este dispus să dezbată subiectul, dar, din nefericire, crede că Laura ar trebui să ştie asta.

De ce bărbaţii par concentraţi pe ei înşişi

Un alt exemplu al psihologiei masculine „de contracţie” reprezintă o sursă de mare confuzie pentru femei. O femeie nu înţelege cum poate fi un bărbat atât de atent şi curtenitor cu ea, ca apoi să se schimbe brusc şi să pară absorbit numai de propria persoană. Pentru că această întorsătură îi este străină, femeia o ia ca pe un atac personal.

Ea nu realizează cât de uşor este pentru un bărbat să uite complet de toţi ceilalţi şi să se

axeze numai pe el însuşi – este un gest aproape maşinal. Când este preocupat să-i facă pe plac, bărbatul poate fi foarte atent cu ea. Dar când crede că este mulţumită, îşi găseşte o nouă preocupare, cum ar fi o problemă de

<6>

serviciu, şi atenţia lui se îndreaptă automat în acea direcţie.

Când sunt stresaţi, bărbaţii se concentrează şi mai mult pe ei înşişi şi devin şi mai nepăsători faţă de ceilalţi. Dau impresia că sunt egocentrici sau nepăsători. În astfel de momente, nu sunt nici narcisişti, nici egoişti, doar par a fi astfel. Sunt absorbiţi de atingerea ţelului lor şi uită de orice altceva. Pentru a recunoaşte că sunt cu adevărat atenţi şi curtenitori, am putea observa că, de multe ori, ţelurile pe care sunt atât de preocupaţi să le atingă sunt, în cele din urmă, foarte altruiste şi vin în sprijinul celorlalţi.

Este greu pentru o femeie să înţeleagă acest tip de comportament pentru că, în condiţii de stres, ea devine mai expansibilă, mai conştientă de ceilalţi, în special de cei pe care îi iubeşte. Când un bărbat este preocupat de serviciu, *pare* să fi uitat de familie şi se concentrează pe rezolvarea problemei de la serviciu. Asta nu înseamnă că nu ţine la familia lui, şi tocmai grija pentru întreţinerea ei îl obligă să se concentreze pe rezolvarea problemei de la birou.

O femeie preocupată de problemele de serviciu îşi înfrânează neliniştile pentru că ştie că

îşi neglijează familia şi resimte şi mai puternic nevoile lor. În condiţii de stres, partenerul ei se „contractă”, în timp ce ea devine mai expansibilă. Nu e de mirare că există atâta confuzie în relaţii.

După cum am văzut, concentrarea automată este un exemplu de forţă centripetă masculină. Restrânge sau comprimă atenţia pentru a spori concentrarea. Femeia se înşală imaginându-şi că, dacă un bărbat o iubeşte, atenţia lui se va extinde, adică ar reacţiona aşa cum reacţionează ea. Femeia trebuie să înţeleagă că felul în care reacţionează un bărbat este condiţionat de echilibrul său interior dintre forţele masculine şi cele feminine, şi nu reprezintă o măsură a dragostei. O femeie care înţelege acest potenţial înnăscut nu va avea resentimente când un bărbat o ignoră, ci se va folosi de aptitudinile ei pentru a-i atrage atenţia atunci când are nevoie de ea.

NEVOIA DE ECHILIBRU

Fiecare bărbat şi fiecare femeie posedă atât energii feminine, cât şi energii masculine. Nu am putea exista fără o combinaţie a energiilor masculine şi feminine. Dezechilibrul interior al acestor forţe complementare condiţionează multe dintre problemele prin care trecem într-o relaţie.

Când un bărbat şi-a dezvoltat înclinaţiile masculine (de contracţie) mai mult decât pe cele feminine (de expansiune), va părea uneori egocentric şi egoist – în realitate, nu este decât orb la nevoile altora. Va părea lipsit de afecţiune faţă de ceilalţi, dar adevărata lui problemă este

incapacitatea de a avea acces la potenţialul său feminin, prin care poate fi mai conştient de nevoile celorlalţi.

În mod similar (dar complementar), o femeie care posedă un exces de energie feminină va fi foarte preocupată de ceilalţi şi mai puţin de ea însăşi. Când este stresată că nu primeşte ce îşi doreşte, devine şi mai expansibilă. Este mai receptivă la nevoile altora, dar uită de ale ei. Se sacrifică pe ea însăşi, fără a fi măcar conştientă de acest sacrificiu. Când vrea mai mult, nu este capabilă să se afirme sau să-şi exprime dorinţele pentru că nu este conştientă de ele.

La fel cum un bărbat stresat pare distant sau lipsit de afecţiune deoarece tinde să se „contracte”, tot aşa o femeie pare intolerantă şi indiferentă deoarece are tendinţa de expansiune. Pentru a evita aceste stări extreme, atât bărbaţii, cât şi femeile trebuie să-şi exploreze, să-şi dezvolte şi să-şi echilibreze atât latura masculină, cât şi pe cea feminină. Îmbinarea acestor energii complementare ne îmbunătăţeşte relaţiile şi ne dezvoltă creativitatea.

Pentru a ne găsi echilibrul interior, suntem atraşi în mod natural de acele calităţi şi caracteristici care completează sau echilibrează ceea ce am dezvoltat deja. Femeile sunt atrase de calităţile masculine, şi invers. Acesta este unul din secretele „chimiei” dintre bărbaţi şi femei.

Învăţând să iubim, să apreciem, să acceptăm şi să înţelegem aceste deosebiri, ne completăm ca

fiinţe umane. Iubind femininul, un bărbat devine mai feminin, păstrându-şi în acelaşi timp calităţile masculine. Iubind masculinul, o femeie devine mai masculină, fără a-şi sacrifica calităţile feminine. Iubind şi respectând deosebirile dintre noi, câştigăm echilibru.

MISTERUL ATRACŢIEI

Dacă observăm felul în care am fost concepuţi, putem înţelege procesul de creaţie. Masculul este atras de femelă; ovulul feminin, staţionar, atrage spermatozoidul masculin, în mişcare. Când cei doi intră în contact, începe procesul de creare a unei noi vieţi.

<6>

Fiecare acţiune creatoare este produsul forţelor complementare. Pentru că viaţa este un proces continuu al creaţiei, atragem şi suntem în permanenţă atraşi de forţele complementare necesare procesului creator.

Observând naşterea unui copil, nu poţi să nu fii uimit de modul în care natura alternează contracţiile de la unu la două minute (contracţia masculină) cu minute de relaxare (expansiunea feminină) pentru a împinge fătul afară. Chiar şi actul respiraţiei, care ne dă viaţă, este guvernat de inspiraţie (contracţie) şi relaxanta expiraţie (expansiune)…

O altă forţă misterioasă care dezvăluie natura duală este magnetismul. Deşi am învăţat să utilizăm şi să descriem această forţă, ea rămâne un mister. Ceea ce ştim totuşi, simplificând, este

că polarităţile opuse se atrag, iar cele asemănătoare se resping.

Când comparăm acest fenomen cu legătura care se naşte între bărbaţi şi femei, începem să înţelegem ceea ce numim „chimie” sau atracţie reciprocă. Chimia se produce atunci când o persoană descoperă la altcineva o forţă sau o calitate complementară. Cei doi oameni sunt atraşi în mod natural unul spre celălalt, la fel ca polii opuşi ai doi magneţi. În acest câmp magnetic al iubirii, nu este nevoie decât de interacţiune pentru a genera electricitatea dorinţei, a senzualităţii şi a atracţiei.

CUM PĂSTRĂM VIE PASIUNEA

Când partenerii sunt capabili să păstreze vii deosebirile dintre vi prin iubire şi respect reciproc, pasiunea din relaţia lor se poate menţine, la cote înalte. Când bărbaţii şi femeile ajung să semene prea mult, atracţia sau chimia se pierde. Este plictisitor să stai cu cineva care îţi seamănă. Pentru a menţine pasiunea într-o relaţie, trebuie să ne păstrăm trăsăturile care ne diferenţiază, încorporând, în acelaşi timp, calităţile partenerului nostru.

În general, pasiunea de la începutul unei relaţii ne semnalează că ceea ce ne atrage la partenerul nostru se regăseşte şi în noi înşine. Dacă suntem atraşi de bunăvoinţa lui, atunci acea bunăvoinţă caută să iasă la suprafaţă din potenţialul sau din sinele nostru inconştient pentru a fi integrată în fiinţa noastră conştientă.

Tom, care este foarte rece şi distant, este atras de Jane, care este tandră şi sensibilă. El este atras în mod inconştient de ea, pentru că reflectă calităţile laturii sale feminine nedezvoltate.

Iubind-o pe ea, el îşi descoperă propria lui tandreţe şi sensibilitate, care vor echilibra răceala şi detaşarea lui.

Unindu-se cu ea, se simte întreg şi împlinit. Iubind o parteneră care este diferită de el, dar care oglindeşte o parte din personalitatea lui nou descoperită, Tom este îmbătat de elixirul împlinirii, pe care numai o relaţie pasională i-l poate da.

De exemplu, un anumit tip de bărbat este atras de femei calde, receptive, vulnerabile, sentimentale, afectuoase şi maleabile. Tipul de bărbat atras de această femeie pronunţat feminină tinde să fie, în anumite privinţe, rece, agresiv, stăpân pe el, raţional, hotărât, un om de succes. Acestea sunt aspecte ale laturii lui masculine, care caută echilibru prin uniunea cu calităţile ei feminine de tandreţe, receptivitate etc.

Iubind şi acceptând calităţile feminine ale unei femei, bărbatul devine automat mai iubitor şi mai receptiv la partea sa feminină. Pătruns de blândeţea ei, el devine conştient de propria blândeţe, păstrându-şi totuşi asprimea. Răceala lui este echilibrată de căldura ei, agresivitatea lui, de receptivitatea ei, îndrăzneala lui, de vulnerabilitatea ci, puterea lui, de iubirea ei etc. Prin acest proces, se completează şi se

echilibrează. Iubind-o pe ea, descoperă în adâncul său propriile lui calităţi feminine. Şi dacă ea îl iubeşte, propriile ei calităţi masculine încep să se facă simţite.

Acest paradox este emblematic pentru orice relaţie de iubire pasională. Suntem atraşi de partenerii noştri tocmai pentru că suntem diferiţi de ei. Prin potenţialul nostru interior de a fi ca ei, suntem capabili să stabilim o relaţie şi să deschidem calea intimităţii, a comunicării şi a apropierii. Fără aceste diferenţe, nu există o relaţie; fără unele asemănări, nu există conexiune.

CUM DISPARE ATRACŢIA

Când partenerii nu îşi respectă şi nu îşi apreciază diferenţele complementare, electricitatea dintre ei se stinge, nu mai sunt atraşi unul de celălalt. În absenţa polarităţii, atracţia iniţială dispare.

Atracţia poate dispărea în două situaţii diferite. Fie ne reprimăm adevărata identitate în încercarea de a ne mulţumi partenerul, fie încercăm să-l modelăm după propria noastră imagine. Oricare din aceste două strategii – de a ne reprima pe noi înşine sau de a ne transforma partenerii – ne va sabota relaţia.

<6>

Când reuşim să ne transformăm partenerul, vom avea o satisfacţie pe termen scurt, dar, în cele din urmă, vom pierde pasiunea. De exemplu, Tom îi reproşează lui Jane: „Nu mai fi atât de emoţională, te superi din orice”. Dacă ea îşi va

înăbuşi latura feminină pentru a-i face pe plac lui Tom, între ei vor exista mai puţine divergenţe şi ea îi va câştiga dragostea. Rezultatul pe termen scurt pare să fie o relaţie bună şi armonioasă, dar acum Tom şi Jane sunt mai puţin interesaţi, excitaţi sau atraşi unul de celălalt.

Pe măsură ce acest proces de reprimare progresivă continuă, pasiunea şi interesul vor slăbi şi mai mult în intensitate, până când partenerii nu vor mai simţi nimic unul pentru celălalt. Îi va lega poate un sentiment de prietenie, dar nu vor mai cunoaşte pasiunea. Vestea bună e că acest proces este reversibil; putem învăţa să ne regăsim din nou, fără a fi întotdeauna nevoie să ne transformăm partenerii.

Indiferent în ce măsură un partener trebuie să-şi reprime felul de a fi, de a simţi, de a gândi şi de a acţiona pentru a primi dragoste sau pentru a se simţi în siguranţă în relaţie, pasiunea se va stinge. Dacă ne conformăm sau ne reformăm, nu numai pasiunea se va stinge, ci şi dragostea.

De fiecare dată când vă înăbuşiţi personalitatea sau vă renegaţi pe voi înşivă pentru a fi iubit, înseamnă că nu vă iubiţi. Mesajul pe care vi-l transmiteţi vouă înşivă este că nu sunteţi suficient de buni aşa cum sunteţi. Şi, ori de câte ori încercaţi să vă transformaţi, îndreptaţi sau să vă perfecţionaţi partenerul, mesajul pe care i-l transmiteţi e că nu merită să fie iubit pentru ceea ce este. În aceste condiţii, dragostea moare. Încercând sătpăstrăm magia iubirii conformându-

ne sau reformându-ne, nu facem decât ifi înrăutăţim lucrurile

Când, în numele iubirii, încercaţi să vă reprimaţi personalitatea sau să vă corectaţi partenerul, sentimentul care vă uneşte este mai mult un fel de dragoste disfuncţională. În capitolele următoare Vom studia ce înseamnă adevărata dragoste, în comparaţie cu cea disfuncţională sau manipulatoare.

DE CE NE CONFORMĂM SAU REFORMĂM

Când un bărbat şi o femeie sunt atraşi unul de celălalt, între cei doi se naşte o tensiune. Amândoi, fiecare în felul lui, încearcă să fuzioneze. Apropiindu-se unul de celălalt, petrecându-şi timpul împreună, comunicând, împărtăşind, atingându-se şi întreţinând relaţii sexuale, această tensiune este eliberată, iar locul ei este luat de fericire, extaz, pace, inspiraţie, libertate, încredere sau împlinire.

Fericirea este rezultatul conştientizării calităţilor noastre ascunse, fericire care ne face să ne simţim întregiţi. Din păcate, această fericire nu este de durată. Este doar o imagine fulgerătoare a ce vom simţi când vom fi cu adevărat împliniţi şi echilibraţi. Dar pentru a atinge stadiul desăvârşitei împliniri, trebuie să lăsăm aceste potenţiale calităţi să se manifeste în conştientul nostru. Dacă ne vom împotrivi lor, vom pierde fericirea şi vom trăi nefericirea.

De exemplu, când Tom o iubeşte pe Jane, devine mai atent, mai plin de compasiune, mai

afectuos şi mai sensibil. La început, toate aceste sentimente îl fac fericit şi încrezător. Dar în măsura în care condiţionarea lui din trecut îi spune „nu este normal ca un bărbat să fie sensibil sau prevenitor”, mentalitatea lui se va opune automat acestor calităţi ale laturii sale feminine.

Imediat se declanşează alarma interioară, anunţându-l: „Pericol, pericol, ai devenit un pămpălău. Ai grijă, nu continua aşa. Retrage-te…” Această rezistenţă interioară dă naştere unui furnicar de simptome negative. Bărbatul devine brusc reţinut faţă de parteneră, se simte nemulţumit, nefericit, descumpănit, persecutat, sufocat, nervos, deprimat sau secătuit.

Ceea ce era atât de minunat a devenit acum un chin. Pentru a scăpa de aceste tulburări fireşti de evoluţie, Tom va căuta „să evite relaţia”. Şi poate face asta conformându-se sau reformând – va încerca să-şi corecteze partenera sau să renunţe la o parte din el însuşi. În ambele cazuri, va găsi o linişte temporară, dar, pe termen lung, relaţia va fi privată de iubire şi pasiune.

Astfel, când un bărbat este atras de o femeie, va avea, la un moment dat, o reţinere faţă de parteneră sau va încerca să o transforme şi să se nege pe el însuşi pentru a-şi găsi liniştea. Există, desigur, şi alte mijloace prin care îşi poate găsi împlinirea: o nouă parteneră, aventuri secrete sau dezvoltarea unei dependenţe care să-i amorţească durerea împotrivirii. Oricum, indiferent în ce măsură se opune apariţiei acelor calităţi de care

este atras, va căuta să evite o legătură adevărată.

Reformarea, o măsură luată frecvent pentru a scăpa de chinul rezistenţei interioare, se manifestă prin dorinţa tot mai acută ca ea

că>

să-i semene. Bărbatul se va aştepta ca femeia să-şi dorească ceea ce îşi doreşte ei, să simtă ce simte el, să reacţioneze aşa cum reacţionează el.

Din nevoia de a o controla sau de a modela, o face să sufere fără să-şi dea seama, diminuând, în acelaşi timp, polaritatea şi atracţia iniţială.

Pe de altă parte, şi ea poate contribui la acest proces. Nu este numai vina lui; după cum se spune, este nevoie de doi pentru un tangou. Pe măsură ce se face simţită propria ei reţinere în faţa acestei relaţii, va căuta să-şi aline disconfortul negându-se pe ea însăşi.

Femeile tentate să controleze şi să reformeze bărbaţii sunt în egală măsură tentate să se conformeze şi să-şi nege personalitatea. Pentru a-şi găsi simţul identităţii, ele devin dependente de partenerii lor. În dorinţa de a crea armonie în cuplu şi de a câştiga dragostea partenerului, îşi sacrifică de bunăvoie personalitatea şi voinţa.

De exemplu, dacă Tom are senzaţia că Jane este egoistă sau deplasată, ea renunţă la propria imagine şi este de acord cu el. Dacă el vrea ca ei să-i placă aceleaşi filme care îi plac lui, ea îşi va nega atunci propriile preferinţe. Dacă el crede că este nerealistă turn pretenţioasă, ea este de acord şi pierde contactul cu propriile ei valori şi nevoi.

Dacă el încearcă să o schimbe, ea cedează controlului lui pentru a fi iubită şi a simţi că merită să fie iubită.

Capitularea este una dintre marile virtuţi ale unei femei. Dar, după cum ilustrează acest exemplu tipic, se întâmplă deseori ca ea să cedeze prea mult – atât de mult, încât începe să se nege pe ea însăşi pentru a câştiga dragostea bărbatului. Se supune mereu dorinţelor lui, amânându-le pe ale ei, în speranţa că relaţia lor va fi mai bună. Dar diminuând polaritatea iniţială dintre ei, acest tip de relaţie diminuează atracţia. Dacă ea reuşeşte să-i semene tot mai mult, va crea poate o armonie temporară, dar atracţia va dispărea".

Avem şi cazul opus. Un bărbat a cărui latură feminină este bine dezvoltată poate ceda prea mult dorinţelor partenerei sale. Acest tip de bărbat este considerat în general „tipul sensibil". Problema de care se plânge adesea este că femeile îl „plac", dar nu sunt atrase de el. Poate fi un prieten foarte bun, dar nu şi un bun amant în ochii femeilor.

Femeia care se simte atrasă de acest tip de bărbat şi-a dezvoltat mai mult latura masculină. Este cu precădere independentă şi agresivă. Inconştient, începe să-l controleze şi să-l domine, dar, treptat, pe măsură ce el se va supune, interesul ei va scădea.

Când genul de femeie independentă se combină cu un bărbat „sensibil", după câtva timp relaţia lor va scoate la iveală latura ei feminină

reprimată. În măsura în care şi-a respins latura feminină, în aceeaşi măsură îşi va respinge şi partenerul. Va începe să simtă că „am nevoie de un bărbat adevărat”, când, de fapt, tot ce are nevoie este să-şi accepte şi să-şi dezvolte propria latură feminină. Ea nu-l respinge de fapt pe el, ci îşi respinge latura feminină, pe care el şi-a dezvoltat-o deja.

În mod similar, când bărbatul sensibil respinge o femeie agresivă, are nevoie să-şi accepte şi să-şi dezvolte propria latură masculină. Respingând-o pe ea, îşi spune că îşi doreşte o femeie blândă şi vulnerabilă. În realitate, nu are nevoie de o femeie care să-l facă să se simtă ca un bărbat; tot ce are nevoie este să-şi dezvolte masculinitatea pe care şi-o descoperă cu ajutorul ei.

DE CE NE OPUNEM DEOSEBIRILOR DINTRE NOI

Această explicaţie a atitudinii de împotrivire ne ajută să înţelegem de ce bărbaţii şi femeile par atât de pasionali, iubitori şi generoşi la începutul relaţiei, pentru ca ulterior să dea înapoi. De obicei, în primele etape ale unei relaţii, partenerii pun la bătaie tot ce au mai bun. Pe măsură ce rezistenţa pe care o simt unul faţă de celălalt sporeşte, apare şi tendinţa de a se conforma şi reforma. Cunoaşterea cauzelor fundamentale ale acestei rezistenţe dezvăluie multe dintre misterele unei relaţii.

Cele patru categorii şi cauze principale ale rezistenţei sunt:

1. *Bărbatul macho* (masculinul rezistă femininului)

2. *Femeia martiră* (femininul rezistă masculinului)

3. *Bărbatul sensibil* (femininul dezvoltat, masculinul reprimat)

4. *Femeia independentă* (masculinul dezvoltat, femininul reprimat)

În paragrafele următoare vom analiza câteva exemple ale fiecărui tip şi unele dintre posibilele lor cauze. Unii oameni se încadrează numai într-una din aceste categorii, în timp ce alţii pot trece de la o categorie la alta. Bărbaţii trec în mod frecvent de la tipul sensibil la tipul macho, în timp ce femeile trec de la tipul de martiră la cel de femeie independentă.

Bărbatul macho în general, un bărbat macho este atras de acea femeie care reflectă aspectele laturii lui feminine nedezvoltate. Prin relaţia cu ea, bărbatul se simte mai întregit, excitat, curios sau interesat. Acesta este aspectul pozitiv al apropierii de o persoană. Mai târziu, vor apărea însă şi problemele.

Prin unirea cu ea, inevitabil va începe să se opună deosebirilor dintre ei. Relaţia lui de iubire cu ea facilitează exacerbarea propriei laturi feminine. Indiferent în ce măsură condiţionarea lui din trecut i-a respins propriile calităţi feminine, atunci când ele încep să iasă la suprafaţă, bărbatul va începe să-şi respingă partenera.

De exemplu, când un bărbat îşi iubeşte

partenera, el poate deveni mai vulnerabil, mai sensibil, mai dependent de dragoste, simţind nevoia să primească asigurări că este iubit. Acestea sunt calităţile laturii sale feminine. Dacă a fost condiţionat să creadă că a fi sentimental este un semn de slăbiciune, el se va opune procesului natural de evoluţie.

Această condiţionare a început poate de când a văzut cum reacţiona tatăl său vizavi de latura feminină a mamei sale. Dacă tatăl lui era critic sau nu-i respecta sentimentele şi vulnerabilitatea, atunci, inconştient, băiatul de altă dată, ajuns acum la maturitate, şi-a ttegat vulnerabilitatea sau sentimentele. Se poate întâmpla şi ca tatăl lui să nu îşi fi manifestat sentimentele, şi astfel, pentru băiat, mesajul era clar: bărbaţii nu plâng şi nu-şi arată sentimentele.

Subconştientul primeşte de mii de ori mesaje de acest gen. Apoi, ca adult, când bărbatul macho se îndrăgosteşte şi sensibilitatea şi tandreţea lui încep să iasă la iveală, acea condiţionare llln copilărie împiedică procesul natural de evoluţie. În astfel de momente, bărbatul nu conştientizează ce se întâmplă. Rezistenţa lui interioară la apariţia laturii feminine se formează inconştient. Kl devine defensiv, neliniştit, obsedat de control, critic, extrem de frustrat, încrezut, condescendent, nerăbdător sau pur şi simplu se thehide în el însuşi – şi nu ştie de ce.

Împotrivindu-se calităţilor lui feminine, el îşi respinge parutnrrn sau încearcă s-o schimbe,

„corectând-o” sau invalidând

că>

sentimentele sau nevoile ei. Fără a realiza adevărata cauză a disconfortului său, îşi imaginează că vina îi aparţine partenerei. Indiferent în ce măsură îşi judecă propria feminitate, el va proiecta acele păreri critice asupra partenerei.

Fără un fel de manual de pregătire cum este această carte, ar trece mult timp până ce bărbatul macho îşi va putea înţelege latura feminină. Pentru a-şi înfrânge rezistenţa interioară, bărbatul macho trebuie să înveţe să respecte calităţile, valorile şi nevoile feminine, învăţând să asculte femeile cu respect, afecţiune şi înţelegere, şi învăţând apoi cu răbdare să-şi accepte propriile sentimente, va reuşi să-şi învingă rezistenţa ocazională, produsă de condiţionarea din copilărie. Compasiunea şi empatia pentru femei şi copii vor ieşi la iveală atunci când îşi va face timp să înţeleagă ce simte cu adevărat o femeie. Ar trebui poate să-şi vindece întâi relaţia cu mama sa. Reţineţi: înainte de a judeca o femeie, bărbatul ar trebui să încerce să meargă un kilometru pe jos în pantofi cu toc.

Femeia martir

Acelaşi gen de rezistenţă apare şi la femei. De exemplu, când o femeie martir iubeşte un bărbat, ea devine în mod natural mai stăpână pe ea, mai puternică, mai detaşată şi mai independentă. Acestea sunt calităţile laturii sale masculine.

Iubind şi acceptând agresivitatea şi aplombul lui, femeia va începe în mod natural să se conecteze la astfel de trăsături ale personalităţii sale ascunse.

Dacă a fost programată să creadă că femeile puternice vor fi respinse, ea va rezista inconştient acestui proces natural de integrare. Poate că în copilărie a învăţat să creadă că femeile nu ar trebui să fie îndrăzneţe, că ar trebui să stea acasă, că sunt subordonate bărbaţilor, că nu trebuie să-i arate niciodată unui bărbat că sunt inteligente, că ar trebui să fie supuse, ascultătoare etc.

Acest tip de condiţionare este şi mai dramatic când o fetiţă îşi vede mama înăbuşindu-şi calităţile masculine. Comportamentul de martir al mamei sale este singurul rol feminin pe care îl învaţă. Când tatăl le tratează pe mama şi pe surorile ei diferit de fraţii ei, fetiţa învaţă, prin forţa exemplului, că locul ei este acasă, că trebuie să fie supusă şi să-şi servească tatăl, că trebuie să se conformeze dorinţelor lui, că mama este întotdeauna subordonată tatălui, că femeile nu ar trebui să aibă succes etc. Prin mii de exemple, mesajul pe care îl primeşte o avertizează că nu este bine ca o femeie să se poarte ca un bărbat.

<6>

La maturitate, când iubeşte un bărbat, latura ei masculină va începe să iasă la lumină. Din cauza condiţionării ei negative, să vii simţi ameninţată de receptivitatea la calităţile ei masculine şi va deveni tot mai protectoare, mai critică, mai neîncrezătoare şi mai manipulatoare.

Sau îi va purta resentimente bărbatului pe care îl iubeşte. Toate părerile ei negative despre propria ei masculinitate sunt proiectate asupra partenerului. Deşi, inconştient, îşi opune ei însăşi rezistenţă, conştient, ea se simte constrânsă să opună rezistenţă partenerului, să fie nemulţumită de el şi să-l respingă.

Pentru a-şi învinge rezistenţa interioară, femeia martir trebuie *sh* înveţe să fie autonomă şi stăpână pe ea. Trebuie, mai presus de mice, să ceară sprijin, şi să nu se mai aştepte ca bărbaţii să-i anticipeze nevoile aşa cum procedează ea. Deoarece tendinţa ei în relaţii este de a ţine scorul, trebuie să-şi asume responsabilitatea jkuitru rolul pe care l-a avut în dezechilibrarea scorului. Când el devine inegal, trebuie să înveţe să ierte pentru a se descătuşa de lesentimente. Trebuie să-şi respecte sentimentele şi să-şi vindece linia şi resentimentele reprimate. În primul rând, trebuie să-şi vindece mai întâi relaţia cu tatăl său. –

BĂrbatul sensibil

Când genul de bărbat sensibil se apropie de o femeie, el înrejio să fie conştient de calităţile lui masculine înăbuşite. La un moment dat – în cazul în care condiţionarea lui îi spune că agrel vil alea este distructivă, şi nu creativă, sau că a te afirma înseaţftnă îl egoist, sau că a fi raţional nu înseamnă a fi afectuos – instinctiv Vă încerca să-şi reprime calităţile masculine.

Acest tip de condiţionare negativă poate

apărea în copilărie, tv exemplu, dacă a observat că tatăl lui şi-a folosit abuziv energia agresivă, în loc să fie creativ sau productiv, un copil poate respinge tinisculinitatea ca pe ceva rău, formând legături mai strânse cu mania lui. Poate pentru că a cunoscut energia agresivă a tatălui enprimată într-un mod egoist, dominator, va căuta să-şi reprime! h>prin lui agresivitate. Poate că şi-a văzut tatăl justificându-şi giiu/.ul şi va crede astfel că puterea raţiunii este negativă.

Copil fiind, acest bărbat sensibil a fost puternic afectat de xrmplele date de părinţii lui. Poate că îşi respinge masculinitatea Sllinci când, în mintea lui, o vede pe mama sa suferind de pe urma băihuţilor. Băiatul începe să simtă faţă de latura lui masculină în rraşi neîncredere pe care mama o resimte faţă de tatăl lui.

În general, bărbatul care şi-a reprimat masculinitatea este atras de femei care şi-au dezvoltat într-o anumită măsură calităţile masculine. Unirea contrariilor creează pasiune, dar, pe măsură ce masculinitatea lui începe să se manifeste, se produce o schimbare. Datorită condiţionării sale negative în privinţa ideii de masculinitate, agresivitate, determinare, putere etc., bărbatul va începe să opună rezistenţă trăsăturilor respective. Această rezistenţă va fi proiectată asupra partenerei. Fără să conştientizeze, va deveni defensiv, critic, neîncrezător, manipulator, iritat şi nemulţumit.

Pentru a-şi înfrânge rezistenţa interioară,

bărbatul sensibil trebuie să renunţe la obiceiul de a arunca vina pe altcineva, să devină complet responsabil şi să dea socoteală pentru ceea ce se întâmplă cu el. Trebuie să fie ferm, raţional, logic. În luarea deciziilor, ar trebui să se bazeze mai puţin pe sentimente şi mai mult pe raţiune. Ar trebui să-şi susţină partenera prin diferite activităţi care necesită un efort suplimentar. Dar, mai mult decât orice, ar trebui să înveţe să fie consecvent şi să-şi ţină cuvântul dat.

Pentru a-şi consolida masculinitatea, bărbatul sensibil ar putea întreprinde mai multe acţiuni cu bărbaţii, să iasă cu ei în oraş, să vadă filme de acţiune sau să participe la competiţii sportive. Vindecarea relaţiei cu tatăl său este foarte importantă, la fel de important fiind şi faptul de a avea profesori, ghizi sau mentori masculini.

Femeia independentă

Când o femeie care şi-a reprimat calităţile feminine se combină cu un bărbat care şi-a dezvoltat mai mult calităţile feminine, inevitabil, trăsăturile ei feminine vor începe să iasă la lumină. În copilărie, însă, i-au fost inoculate câteva idei greşite: că a fi blând şi vulnerabil înseamnă a fi slab, sau că oamenii „sensibili” sunt nebuni, sau că nu e bine să ai nevoie de alţii, sau că oamenii care au nevoie de alţii sunt victime. Pe măsură ce sentimentele, nevoile şi vulnerabilităţile ei feminine se fac simţite, ea intră în panică şi începe să opună rezistenţă partenerului.

Femeia foarte independentă se simte ameninţată dacă îşi dezvăluie latura feminină. Se teme să nu fie judecată sau rănită. Tânjeşte poate după un bărbat mai masculin, „care s-o facă să se simtă femeie”, dar, în realitate, ar trebui să se împace cu calităţile ei feminine. Rezistenţa o poate împinge la o atitudine critică, dominatoare şi va fi dezamăgită de partener.

că>

Această condiţionare, de a-şi reprima latura feminină, s-a născut poate în copilărie, când a avut exemplul unei mame neîmplinite, care s-a refugiat în rolul de victimă. Aceeaşi vulnerabilitate şi blândeţe feminină care o pot face pe o femeie atrăgătoare şi receptivă au fost poate distorsionate de mama ei disfuncţională şi exprimate într-o manieră descurajantă, lipsită de putere, de speranţă şi de satisfacţii. Pentru a nu ajunge ca mama ei, îşi protejează identitatea reprimându-şi latura feminină. În plus, dacă tatăl ei a respins, dispreţuit sau invalidat sentimentele mamei ei, mai mult ea sigur a ajuns la concluzia că propriile sentimente sunt iraţionale şi nedemne de respect.

Pentru a-şi învinge rezistenţa interioară, femeia independentă trebuie să fie vulnerabilă şi să-şi exprime sentimentele şi emoţiile atunci când se simte susţinută. Trebuie, totodată, să-şi vindece relaţia cu mama ei – trebuie să-şi accepte acea parte din ea care este asemenea mamei şi să-şi dea seama că merită să fie iubită şi susţinută.

Încrederea este o problemă semnificativă pe care trebuie s-o ilepăşească în cursul vieţii. Încrederea înseamnă să-ţi permiţi să fii vulnerabil, ceea ce implică şi posibilitatea de fi rănit din când în când. Acest tip de femeie trebuie să înveţe să-şi recunoască emoţiile negative şi să le vindece. Dacă va învăţa să-şi împărtăşească stăruitor sentimentele feminine, îşi va depăşi treptat ruşinea de a fi feminină.

Trebuie să admită că şi atunci când se simte independentă şi puternică, în adâncul sufletului ei tot se teme că nu va fi iubită. În sinea ei, se va simţi poate nedemnă sau insuficient de bună. I) eschizându-şi treptat sufletul, va învăţa să-şi echilibreze cu graţie latura masculină deja dezvoltată cu nou descoperita latură feminină.

În mii de feluri, copiii sunt programaţi să favorizeze sau să respingă aspectele diferite ale laturilor proprii masculine şi feminine. Înţelegând mai bine laturile noastre masculine şi feminine, ne vom elibera din închisoarea condiţionării negative pe care am dobândit-o în copilărie. Învăţând să înţelegem, să acceptăm, să respectăm şi să apreciem diferenţele dintre noi, nu numai că vom şti să ne iubim şi să ne susţinem partenerii de sex opus, dar vom învăţa şi să ne iubim pe noi înşine. Dragostea de sine ne îngăduie să fim tot ceea ce putem fi.

MENŢINEREA ATRACŢIEI

O relaţie care întreţine magia dragostei este una în care nu încercăm să ne schimbăm unul pe

celălalt şi nici să ne negăm pe noi înşine. Înţelegând deosebirile noastre complementare, ne debarasăm de tendinţa de a ne modela partenerii după „chipul şi asemănarea” noastră. Vom fi în măsură să acceptăm şi să apreciem caracterul nostru unic, fără judecată, ruşine sau vină.

O relaţie înfloreşte, iar atracţia se menţine vie atunci când putem să ne susţinem partenerii aşa cum sunt ei şi să primim sprijin pentru ceea ce suntem noi înşine. Aşa cum trebuie să învăţăm să satisfacem nevoile unice ale partenerului nostru, tot aşa trebuie să învăţăm şi să primim sprijin fără a renunţa la ceea ce suntem. Este esenţial să învăţăm să respectăm şi să apreciem diferenţele dintre noi dacă ne dorim o relaţie de susţinere reciprocă. Această dragoste tot mai intensă şi respectarea deosebirilor dintre noi sunt cele care ne susţin în decursul inevitabilelor perioade de rezistenţă, resentiment şi respingere.

În următoarele trei capitole, vom explora aceste deosebiri în detaliu. În capitolul patru vom analiza cât de diferit văd bărbaţii şi femeile lumea. Capitolul cinci va dezvălui cum îşi dezvoltă bărbaţii şi femeile respectul de sine. Apoi, în capitolul şase, vom compara reacţiile feminine şi masculine la stres.

«Capitolul 4

Bărbaţii şi femeile

VĂD LUMEA DIFERIT

Bărbaţii şi femeile văd lumea de parcă fiecare sex ar purta o Altă pereche de ochelari. Dacă ar fi

să generalizăm, am putea spune că bărbaţii văd lumea dintr-o „perspectivă focalizată”, iar femeile o văd dintr-o „perspectivă extinsă”. Cu toate acestea, ambele perspective sunt la fel de precise.

Din perspectiva masculină, un lucru este legat de altul într-o ordine secvenţială, construind treptat o imagine completă. Este o perspectivă care asociază părţile între ele pentru a forma un întreg.

Perspectiva feminină este extinsă; ea înglobează intuitiv întreaga imagine şi descoperă treptat părţile care o compun, apoi cercetează cum sunt legate părţile de întreg. Pune accentul mai mult pe context decât pe conţinut.

Această diferenţă de orientare afectează într-o mare măsură valorile, priorităţile, instinctele şi interesele. Deoarece „perspectiva feminină deschisă” percepe relaţiile de interdependenţă dintre noi, femeile sunt mai interesate de dragoste, de contactele umane, de comunicare, de cooperare, de intuiţie şi armonie. Iar pentru că „perspectiva masculină focalizată” percepe părţile care compun întregul, bărbaţii sunt mai interesaţi de rezultate, de atingerea ţelurilor, de putere, de competiţie, de muncă, de logică şi eficienţă.

PERSPECTIVA FOCALIZATĂ ŞI PERSPECTIVA DESCHISĂ

Perspectiva focalizată poate fi înţeleasă ca o spirală care se deplasează spre un centru sau un punct. Imaginaţi-vă un arcaş cu Attgeata aţintită spre centrul unei ţinte. Perspectiva deschisă sau

extinsă poate fi vizualizată ca o spirală care se deplasează dintr-un centru sau dintr-un punct. Pentru a o percepe, imaginaţi-vă un

că>

detector radar ce recepţionează şi emite în toate direcţiile. Perspectiva deschisă este ca un reflector, iar cea focalizată este ca un laser. Ambele au valoarea lor incomparabilă. Să analizăm câteva exemple din viaţa de zi cu zi, care demonstrează că perspectiva specifică bărbaţilor este focalizată, iar cea caracteristică femeilor este extinsă.

Băieţi şi fete cercetaşi

Când atenţia ei se îndreaptă spre viitor, femeia este, în mod natural, preocupată de ce s-ar putea întâmpla. Are inspiraţia de a se pregăti pentru viitor. Bărbaţii, în schimb, datorită perspectivei lor focalizate, sunt mai preocupaţi de realizarea unui ţel. În timp ce bărbaţii încearcă să ajungă la destinaţie, femeile vor să ştie ce se va întâmpla când ajung acolo.

Această deosebire se poate observa cu uşurinţă în cazul băieţilor şi fetelor cercetaşi. În timp ce pe băieţi îi preocupă cum să ajungă din punctul A în punctul B, fetele pregătesc deja gustarea pe care o vor mânca atunci când vor ajunge în punctul B.

Când tinerii cercetaşi ajung în punctul B, unul se întoarce spre celălalt şi îl întreabă: „Cine a adus mâncarea?”

I se răspunde: „Nu ştiu… Am uitat… Am

crezut că o aduci tu”.

Nu erau pregătiţi – trecând cu vederea ce vor face când vor ajunge acolo – pentru că fuseseră atât de concentraţi asupra atingerii ţintei. Lipsiţi, din naştere, de o perspectivă mai largă, băieţii cercetaşi îşi repetă zilnic motto-ul „Fii pregătit!” Este chiar cusut pe uniformele lor. Pentru a se maturiza în condiţii optime, sunt antrenaţi de mici să fie pregătiţi.

Fetele, pe de altă parte, nu trebuie să fie instruite pentru a dobândi această atitudine; datorită perspectivei lor extinse, sunt deja preocupate să fie pregătite. La fel ca radarul, perspectiva lor extinsă le alertează asupra oricărui eventual pericol sau incident. Pregătindu-se însă prea mult, fetele cercetaşi tind să ajungă târziu la destinaţie sau au senzaţia că drumul este prea riscant şi renunţă, copleşite de spaimă. Este mai uşor să fii curajos când nu eşti conştient de posibilele consecinţe ale unei acţiuni.

Portofele şi poşete

Stilurile contrastante de a înfrunta lumea ies în evidenţă cel mai mult atunci când comparăm poşeta unei femei cu portofelula unui bărbat. Femeile poartă genţi mari, voluminoase, cu ornamente frumoase şi culori strălucitoare, în timp ce portofelele bărbaţilor sunt uşoare, uni, negre sau maro, menite să conţină doar strictul necesar: legitimaţia auto, cărţi de credit şi bancnote. Nu poţi fi însă niciodată prea sigur ce vei găsi în poşeta unei femei. Poate că nici ea nu

ştie. Dar un lucru e cert, geanta va conţine tot ce i-ar putea trebui ei, chiar şi ceea ce le-ar fi necesar altora.

Când te uiţi în poşeta unei femei, primul lucru pe care îl găseşti este o colecţie de alte mici poşete. E ca şi cum ar căra la un loc o mică farmacie şi toate obiectele de birou. Poţi găsi un portofel, un portofel mai mic pentru monede, o trusă de machiaj, o oglindă, un calendar, un carnet de cecuri, un mic calculator, o altă trusă de machiaj mai mică cu oglindă, o perie şi un pieptene, o agendă de telefon, o agendă mai veche pentru prieteni vechi, un el ui, ochelari de soare în alt etui, un pachet de şerveţele, câteva şerveţele parţial folosite, tampoane, un pachet cu prezervative sau diafragmă, un set de chei, un set suplimentar de chei, cheile soţului ei, o periuţă de dinţi, pastă de dinţi, spray pentru respiraţie, aţă dentară, un mic flacon cu aspirină, un altul cu vitamine şi pilule, două sau trei pile de unghii, patru sau cinci stilouri şi creioane, e file va carneţele de hârtie, o rolă de film şi un pachet de cărţi de vizită de la prieteni şi experţi din toate domeniile, un mic album eu fotografiile celor dragi, balsam de buze, pliculeţe de ceai, un alt flacon cu analgezice, un plic plin cu reţete, diverse scrisori şi felicitări de la cei dragi, timbre, un plic cu facturile de plată şi o altă armată de obiecte, care mai de care mai diverse, cum ar fi agrafe de birou, scotch, ace de siguranţă, agrafe de păr, unghieră, plicuri, gumă de mestecat, bomboane de

mentă şi nişte resturi de aruncat (la primăvară). Pe scurt, are tot ce i-ar trebui şi poartă cu ea obiectele respective oriunde s-ar duce.

Pentru o femeie, poşeta este poliţa ei de asigurare, care acolh-i îl toate riscurile, este un prieten de încredere, o parte importantă în f iinţa ei. Poţi spune cât de extinsă este perspectiva unei femei după dimensiunea poşetei sale. Este pregătită pentru orice urgenţă, imunde s-ar afla.

Dar, ca o ironie, când este escortată la un bal, îşi va lăsa acasă această geantă-geamantan şi va veni cu o poşetă micuţă, strălucitoare, în care nu va avea decât strictul necesar. Şi asta pentru că, îşi spune ea, noaptea asta este a ei. Se lasă în grija bărbatului ei şi nu

că>

are nicio responsabilitate. Se simte atât de specială şi de ocrotită, încât nu mai are nevoie de siguranţa pe care i-o conferă geanta.

Intrarea într-o cameră

Bărbaţii şi femeile au maniere diferite de a intra într-o cameră. Bărbatul intră, alege un loc, se deplasează în acea direcţie, apoi se uită în jur, la ceva, apoi la altceva, până îşi formează treptat o imagine de ansamblu (asta poate dura câteva minute). Tendinţa lui instinctivă va fi la început de a fixa, apoi de a-şi lărgi orizontul.

În schimb, femeia intră în cameră şi, cu o privire rapidă, va capta, aproape simultan, o mulţime de detalii. Va cuprinde cu privirea întreaga cameră înainte de a se gândi să-şi aleagă

un loc. Va observa culoarea pereţilor, persoanele sau tablourile interesante, eventuali prieteni sau membri ai familiei, felul cum este mobilată camera etc. Apoi, după ce îşi va fi format o imagine asupra întregului ambient, va găsi un loc unde să se aşeze.

Un exemplu şi mai grăitor este comportamentul bărbaţilor şi al femeilor la o expoziţie sau la un congres. Puteţi observa concentrarea masculină când se deplasează cu un scop bine definit de la un tablou la altul. O femeie, pe de altă parte, pare să zboare spontan de la un exponat (sau invitat) la altul ca şi cum ar acoperi întreaga sală. Pentru ea, este un proces de explorare şi descoperire, în timp ce pentru bărbat este un proces de execuţie şi realizare.

El se concentrează pe ceea ce consideră a fi cel mai important şi mai relevant; ea se simte în elementul ei, dornică să cuprindă tot şi, de fapt, dornică să ia lucrurile cu ea acasă. Stă în natura feminină faptul de a face cumpărături şi de a colecţiona.

Cumpărăturile fără o ţintă anume sau fără vreun termen sunt foarte relaxante pentru o femeie, dar pentru bărbat sunt istovitoare. Culmea, bărbaţii sunt mai energici dacă îşi fac cumpărăturile având în minte un scop şi o ţintă bine precizate. Din această perspectivă, să observăm cum se comportă bărbaţii şi femeile în malluri şi magazine.

La cumpărături

Când un bărbat îşi îndreaptă atenţia spre o ţintă fixă, se simte mai energic. O femeie, în schimb, oboseşte repede dacă se concentrează prea mult, mai ales dacă se află într-un mediu aglomerat, extins. Tot aşa, un bărbat oboseşte repede când este obligat să-şi

că>

distribuie atenţia şi nu se poate concentra asupra unui singur lucru. Aşa se explică de ce femeile se bucură de cumpărături mai mult decât bărbaţii.

Pentru că sunt atât de multe lucruri care îi atrag atenţia, cumpărăturile o ajută pe o femeie să se concentreze şi să se organizeze mai bine. Măsurarea mediului din priviri îi împlineşte nevoia de a-şi lărgi orizontul şi de a stabili legături. Experimentând tot felul de senzaţii în arena cumpărăturilor, perspectiva ei se dilată, însă ea rămâne în permanenţă conectată la ea însăşi şi la cei dragi. Vede o rochie şi atenţia ei zboară, reflectând la ocaziile romantice în care ar putea-o purta. Se imaginează îmbrăcată în acea rochie. O probează. Se bucură de frumuseţea ei, o pune deoparte şi a trăit o experienţă împlinită.

Treizeci de minute de cumpărături fără ţintă sunt intervalul de timp maxim pe care îl poate suporta un bărbat înainte de a obosi. Pentru femei, câteva ore de cumpărături fără presiuni pot fi relaxante, revigoraute. Recunoaşterea acestei diferenţe se face deja simţită: în majoritatea magazinelor pentru femei există acum scaune

plasate strategic pentru soţul sau prietenul care o însoţeşte pe una sau alta dintre ele.

O altă diferenţă în stilul de cumpărături poate fi observată în supermarketuri. Femeile sunt preocupate să economisească bani folosind cârdurile de cumpărături cu reduceri. Bărbaţii savurează victoria unei afaceri bune, dar, în general, sunt mai preocupaţi să facă bani, nu să-i economisească. Bărbaţii sunt mai interesaţi de împlinirea unui obiectiv, în timp ce femeile sunt mai interesate de administrarea responsabilă a ceea ce s-a agonisit. De aceea, bărbatul nu are motivaţia instinctivă de a purta la el un card de reduceri. Când se duce la un supermarket, se duce să cumpere alimente; când este la serviciu, ţelul lui este acela de a face bani.

Conversaţii la telefon şi călătorii cu maşina

Bărbaţilor nu le place să li se vorbească atunci când discută cu altcineva la telefon. Femeile sunt uluite când un bărbat refuză să fie întrerupt în timp ce vorbeşte la telefon. Ele nu-i înţeleg nici frustrarea, nici iritarea. Nu-şi dau seama că el nu poate urmări cu uşurinţă două lucruri deodată, adică şi ce spune ea, şi ceea ce i se spune la telefon.

Energia masculină tinde să se concentreze asupra unui singur lucru o dată; întreruperea îi distrage atenţia. În schimb, o femeie este capabilă să vorbească la telefon, să aibă grijă să nu dea mâncarea în foc, să aline un copil şi să înţeleagă ce îi spune soţul – toate în acelaşi timp.

Perspectiva ei extinsă îi permite să urmărească mai multe lucruri deodată. Evident că şi bărbatul şi-ar putea răsfrânge atenţia asupra mai multor lucruri concomitent, dar instinctul lui, în general, este de a se canaliza pe un singur subiect într-un anumit interval de timp.

Şofatul este un alt domeniu care scoate în relief aceste diferenţe. Nu încercaţi niciodată să purtaţi o conversaţie intimă cu un bărbat care se află la volan. Este atât de preocupat să ajungă cât mai eficient la destinaţie, încât este dificil să-i distragi atenţia. Pentru că partenera lui nu înţelege imediat această perspectivă focalizată, ea interpretează greşit refuzul lui de a o asculta, crezând că nu îi pasă de ea. Nu-i de mirare de ce, pentru multe cupluri, o plimbare cu maşina poate fi o experienţă foarte tensionată. Această mică neînţelegere creează resentimente care transformă conversaţiile în certuri, iar vacanţele în dezastre.

Acestea sunt ilustrări simple, de zi cu zi, ale tendinţei masculine de a adopta perspectiva focalizată şi ale înclinaţiei feminine de a adopta perspectiva extinsă. Dar, oricât de simple ar fi aceste exemple, ele pot oferi un punct de plecare în rezolvarea multor dificultăţi de comunicare care pot apărea între bărbaţi şi femei.

CUM SĂ ATRAGI ATENŢIA BĂRBATULUI

Când o femeie ştie că un bărbat este mai eficient dacă se concentrează pe un singur lucru o dată, poate evita conflictele încercând să nu-i

distragă atenţia. Sau, dacă are nevoie de atenţia lui, această informaţie îi poate oferi posibilitatea de a-l întrerupe fără a-l enerva. De exemplu, femeia poate admite întâi că l-a întrerupt, apoi să-i solicite atenţia, ceea ce îi va da lui timp să-şi canalizeze atenţia asupra ei.

În loc să înceapă să vorbească, i-ar putea zice ceva de genul: „Scumpule, ştiu că eşti ocupat, dar am nevoie de ajutor acum. Vrei să-mi acorzi un minut? Bărbatului i se oferă astfel o opţiune şi ocazia de a-şi îndrepta atenţia către ea.

Înţelegând aceste diferenţe, femeia va şti că, dacă un bărbat nu îi acordă întreaga atenţie, n-o face pentru că nu-i pasă, ci pentru că atenţia lui este deja canalizată în altă direcţie. De exemplu, dacă un bărbat se uită la ştiri, este total nerealist să încercaţi să-i atrageţi atenţia atât timp cât televizorul este deschis. L-aţi putea întreba în

cu liimb: „Când ar fi un moment bun ca să stăm de vorbă?” Dacă el iiispunde: „Putem vorbi acum” şi nu închide televizorul ca să vii asculte, atunci nici măcar el nu este conştient de limitele sale. I sincer convins că poate să facă două lucruri în acelaşi timp, să fii mărească şi ştirile, şi să-i acorde atenţie şi partenerei. Nu vă lăsaţi păcălite şi nu-i purtaţi resentimente mai târziu pentru că nu va ascultat cu atenţie.

STRESUL ŞI BĂRBATUL ABSENT EMOŢIONAL

Sub presiunea stresului, bărbatul îşi canalizează şi mai mult atenţia într-un singur

punct, în timp ce femeia şi-o extinde şi mai mult. Această deosebire elementară poate genera o sumedenie de neînţelegeri. De exemplu, când un bărbat este stresat de problemele de la birou, îi este greu să se deconecteze. Mintea lui se fixează pe o problemă anume şi nu se poate gândi la altceva. Vine în aşa, dar gândul îi este tot la serviciu. Când este întrebat ceva, parc distrat şi absent emoţional, neatent.

Cu cât un bărbat este mai stresat, cu atât mai distant pare să i le acasă. Când i se vorbeşte, va lua poate o revistă şi va începe s-o citească. Nu este o insultă intenţionată, nici nu înseamnă că nu este interesat de persoana de lângă el. Gestul de a lua revista eSte inconştient, nu vă ascultă pentru că mintea lui este în continuare axată asupra problemelor de la serviciu. Aţi câştiga mai mult dacă i aţi cere politicos să vă acorde întreaga atenţie. Dacă este distrat, luaţi o pauză până când va observa că aşteptaţi să vă acorde toată atenţia.

Un bărbat îşi poate da seama că nu-i oferă unei femei ceea ce ea îşi doreşte atunci când o ascultă cu gândul în altă parte. Decizia de liberată de a se concentra asupra ei şi de a înlătura orice l-ar putea distrage îl va ajuta să se orienteze către partenera sa. Fără o decizie conştientă de a-i acorda partenerei întreaga atenţie de care are nevoie şi pe care o merită, gândurile lui vor zbura în altă parte.

Recomandarea mea e ca bărbaţii să se obişnuiască să-şi pună revista sau ziarul deoparte

– nu în poală, ci la distanţă de mâinile lor – atunci când vor să-şi asculte partenera. Dacă televizorul este deschis, ar fi mai bine să-l închidă cât timp ascultă. Aceste mici gesturi vă măresc abilitatea de a nu vă mai gândi deloc la serviciu şi de a vă focaliza atenţia asupra familiei sau a relaţiei. Dacă aveţi topii, nu uitaţi că şi ei simt nevoia să fie ascultaţi.

<8>

CÂND SE INTERPRETEAZĂ GREŞIT SUPRASOLICITAREA UNEI FEMEI

Deoarece femeile au o perspectivă extinsă, se lasă mai uşor copleşite de nevoile altora. Aşa cum un bărbat poate fi absorbit de o problemă, tot aşa o femeie poate fi suprasolicitată de o multitudine de probleme. Una din marile ironii este că, atunci când se simte copleşită, femeia îşi pierde temporar abilitatea de a stabili priorităţi, ceea ce duce şi la o mai mare suprasolicitare. Se simte excesiv de responsabilă, chiar obligată să facă „totul”, pentru ca apoi să se simtă neputincioasă. Aşa s-a născut vechea zicală potrivit căreia munca unei femei nu se termină niciodată.

Fără a înţelege această vulnerabilitate feminină, bărbaţii se simt frustraţi în faţa unei femei suprasolicitate. Au senzaţia că sunt învinuiţi de nefericirea ei sau că sunt responsabili de frământările care o copleşesc. Se apără acuzând-o pe nedrept, judecând-o că „face din ţânţar armăsar”.

Bărbaţii trebuie să înţeleagă că, atunci când

femeile se simt copleşite de situaţie, ele nu încearcă să dea vina pe ei sau le reproşeze ceva, ci încearcă doar să vorbească despre problemele lor pentru a se descărca. În asemenea momente, o femeie simte cu adevărat nevoia să fie ascultată. Din păcate, acest secret le este străin celor mai mulţi bărbaţi. În loc s-o asculte, încearcă să-şi liniştească partenera explicându-i că nu ar trebui să se agite, sau oferindu-i soluţii la problemele ei. Încercarea de a o îndruma înrăutăţeşte lucrurile.

De exemplu, într-o după-amiază, îndreptându-se spre uşă, Tom o întreabă grăbit pe Jane: „Vrei să-mi iei tu rufele de la curăţătorie? Am cam întârziat”.

Jane răspunde pe un ton nervos: „Nu pot să-ţi iau lucrurile; şi eu mă grăbesc. Trebuie s-o iau pe Mary de la şcoală, să fac două depuneri la bancă, să înapoiez cărţile lui Timothy la bibliotecă, să fac cumpărături pentru cină şi să încerc să ajung acasă la timp pentru programul meu de exerciţii. Nu ştiu pur şi simplu cum am să pot face toate astea. Contul nostru bancar este înecat, iar facturile se adună. Am atât de multe lucruri de făcut! Şi mai trebuie să-ţi dau şi mesajele de telefon”.

Tom se simte frustrat de iritarea lui Jane. Pe un ton ofensat şi critic, îi răspunde: „Uite ce e, nu-i mare lucru, o să mi le iau singur”. Este reacţia lui instinctivă, prin care Tom încearcă să tranşeze

problema care o supără. În mintea lui, acest

răspuns a rezolvat situaţia. Nici pe departe. Acum, el se simte vinovat, iar ea se simte judecată.

Când iese pe uşă, încruntat, Tom se gândeşte în sinea lui: „De ce trebuie să facă atâta caz în loc să spună nu? Nu ar fi putut să-mi spună toate astea pe un ton amabil, în loc să-mi ţină o cuvântare despre tot ce face ea? încearcă să mă facă să mă simt vinovat? Nu eu îi cer să le rezolve pe toate azi. Tot ce am făcut a fost s-o rog ceva. Nu e vina mea că este atât de suprasolicitată. Se poartă de parcă eu aş fi un indolent, iar ea, atât de responsabilă. Doar pentru că eu nu mă plâng de toate problemele mele, asta nu înseamnă că nu fac nimic”.

În acest exemplu, răspunsul lui Tom („Nu e aşa mare lucru...”) a iritat-o şi mai mult pe Jane. Din punctul lui de vedere, bărbatul nu a emis nicio pretenţie şi, prin urmare, a venit în sprijinul ei. Dar impresia lui Jane a fost că Tom a considerat că nu avea niciun motiv să se enerveze. Asta însemna, în opinia ei, că lui Tom nu îi păsa de suferinţa ei. De aici şi până la a crede că Tom n o iubeşte şi n-o susţine nu a fost decât un pas.

În realitate, pe Tom l-a enervat ieşirea lui Jane, dar din alte motive decât îşi imaginează ea. În sinea lui, el crede că Jane i-a reproşat îndrăzneala de a-i cere să-i ia rufele de la curăţătorie. Iar asta l-a iritat. Îşi închipuie că ceea ce a vrut Jane să spună de fapt fi fost că rugămintea lui i s-a părut nedreaptă şi pretenţioasă şi că a făcut-o să se simtă copleşită.

Tom nu este supărat pentru că ea este supărată; este furios pentru că are senzaţia că îl acuză pe el pentru supărarea ei.

Tom a interpretat greşit reacţia lui Jane. Ea nu a încercat să-l facă responsabil”, a încercat doar să se facă auzită. Nu a vrut să-l acuze de indolenţă. Cererea lui de a-i lua lucrurile i-a dat ocazia să exprime cât de copleşită se simte. A căutat doar alinare, împărtăşind tot ceea ce o copleşeşte.

În urma acestei neînţelegeri, Jane este supărată şi pentru că are o zi atât de încărcată, şi pentru că are impresia că sentimentele ci îi sunt indiferente lui Tom. În plus, are remuşcări că Tom, care se simţea bine înainte, a plecat acum la birou frustrat şi furios. Fiecare dintre cei doi are impresia că partenerul nu-l iubeşte şi iui-l apreciază. Ei se iubesc cu adevărat şi vor să-şi acorde sprijin reciproc, dar, din cauza interpretărilor eronate, sunt supăraţi unul pe celălalt.

FIECARE SE SIMTE MAI BINE ÎN FELUL LUI

Când presiunea este mult prea mare, bărbaţii şi femeile încearcă să se simtă confortabil fiecare în felul lui. Femeile stresate se simt mai bine dacă discută despre problemele lor şi dacă sunt ascultate, în timp ce bărbaţii se simt mai bine stabilind priorităţi, concentrându-se pe o singură problemă, apoi elaborând un plan de acţiune sau o soluţie.

Să vedem un exemplu de cuplu frustrat, în

care femeia încearcă să-şi împărtăşească sentimentele şi să se simtă mai bine, iar partenerul o tot întrerupe cu soluţii.

Cum o desconsideră ei

Mary caută formularul pentru înscrierea copiilor la piscina locală. În timp ce face asta, începe să se întrebe dacă îşi pot permite acum să plătească taxa de înscriere. Numărul de membri este limitat şi, dacă ar plăti în avans, copiii ei ar avea siguranţa că vor fi primiţi, dar, dacă aşteaptă, ar putea pierde această şansă. Căutând printre seri sori, găseşte o factură de 1.400 de dolari pentru cardul de debit VISA. Îngrijorarea ei creşte şi se întreabă dacă acum este momentul cel mai bun pentru a plăti taxa de înscriere la piscină.

Când Bill ajunge acasă, Mary este deja agitată: „Am primit factura de la VISA astăzi. E de 1.400 de dolari. Nu ştiu cum o s-o plătim”.

„Ne vom descurca. Avem timp suficient s-o plătim”, afirmă Bill, convins că răspunsul lui o va linişti, acum că i-a oferit o soluţie. Dar se înşală crezând că tot ce o nelinişteşte este factura de 1.400 de dolari.

Mary continuă: „Mai avem datorii şi la American Express şi va veni şi rata de la ipotecă”. Face o nouă încercare de a-i împărtăşi ceva din grijile ei.

Bill răspunde pe un ton iritat: „Nu-ţi face griji, mai avem zece zile la dispoziţie”. Jignit că ea nu i-a acceptat soluţia, începe să se simtă uşor atacat. Se întreabă în sinea lui: „Este supărată pe mine că

cheltuiesc prea mulţi bani sau pentru că nu câştig destui bani? Ea cheltuieşte tot atât cât şi mine”.

Ceea ce nu ştie Bill este că Mary nu face altceva decât să dea glas sentimentelor ei legate de bani, pentru a nu se simţi vinovată de o cheltuială în plus, cu permisele pentru copii.

În acest punct al conversaţiei, Mary este ofensată de comentariul lui cu „Nu-ţi face griji” şi are senzaţia că Bill o desconsideră.

că>

A i spune să nu-şi facă griji este încercarea lui de a o ajuta să se simtă mai bine sau de a o „dăscăli”. Este modalitatea *lui* de a rezolva problema şi de a se simţi împăcat cu sine. Ceea ce nu înţelege el este că această abordare nu face decât să înrăutăţească lucrurile pentru ea.

Ultimul lucru de care are nevoie Mary este să i se spună să nu-şi facă griji. Ceea ce înţelege ea este că nu are motive întemeiate să-şi facă griji şi, prin urmare, este ridicolă, nedemnă de respect, iraţională sau deplasată. Are senzaţia că Bill o tratează cu condescendenţă şi că nu-i pasă de sentimentele ei. Simte nevoia ca el să-i înţeleagă îngrijorarea, dar, în loc să fie înţeleasă, se simte respinsă şi redusă la tăcere.

În ciuda supărării ei, Mary continuă să-i împărtăşească grijile financiare şi îi aminteşte: „Ştii că le-am promis copiilor că vom merge la Disney World vara asta”.

Şi mai frustrat, Bill răspunde: „Ştiu, ştiu. Totul va fi bine”. Înţelegând greşit tonul ei supărat, îşi

spune în sinea lui: „Cum îndrăzneşte să mă acuze că nu sunt un tată bun? Eu îmi ţin promisiunile făcute copiilor. Vrea să spună că nu sunt un tată iubitor? Mă critică? De ce aduce asta în discuţie?”

Bill se simte atacat şi respins. Ceea ce nu ştie e că Mary îl consideră un tată grozav. Este doar preocupată de problemele financiare şi simte nevoia să fie ascultată.

Simţindu-se expediată, Mary continuă să-şi împărtăşească îngrijorarea: „Avem datorii şi pentru spitalizarea lui Laurie”.

El răspunde şi mai enervat: „Uite ce e, ţi-am spus înainte că o să primesc o primă luna aceasta. Nu mai face atât caz pe tema asta”. Este enervat şi iritat pentru că, în mintea lui, soţia îl acuză de iresponsabilitate şi neseriozitate. Îngrijorarea ei o ia ca pe un atac personal.

Mary îl întreabă neîncrezătoare: „Şi dacă nu primeşti prima?”

El răspunde: „Îţi faci prea multe griji”.

Ea îi aminteşte: „Ai promis părinţilor tăi că o să-i vizitezi. C and ai de gând să te duci?”

El mormăie: „Mai scuteşte-mă”. De-acum, Bill se simte persecutat şi interogat, de parcă ar fi făcut ceva rău. Simte că nu este nici iubit, nici apreciat. „De ce îmi reproşează că nu-mi ţin promisiunile?”, se gândeşte el indignat.

Ea insistă: „Impozitele vor sosi în două luni. Te-ai gândit cum o să le plătim? Cât datorăm anul acesta?”

El devine defensiv: „Bineînţeles că m-am

gândit. Se vor rezolva toate. Întotdeauna ne-am descurcat”. Şi bombăne în sinea lui: „Mă crede idiot? Bineînţeles că m-am gândit la impozite”. Ea spune: „Sper că ne putem permite un carnet de membru la piscină vara asta. Dar cred că am pierdut formularul de înscriere. L-ai văzut cumva?”

Acum Bill este atât de furios, că nici nu vrea să mai discute cu ea. Într-un acces de frustrare, îi răspunde: „Nu, nu l-am văzut... dar dacă suntem aşa de faliţi, de ce te gândeşti la noi cheltuieli?” Ca urmare a acestei discuţii, Mary se simte rănită în sentimentele ei, iar Bill nu doreşte să discute cu ea. Ceea ce ar fi putut fi o conversaţie simplă s-a transformat în tensiune şi conflict.

Dacă Bill ar fi înţeles că Mary simţea nevoia doar să discute puţin cu el, pentru a se împăca cu sine, nu s-ar fi grăbit atât de tare să identifice şi să rezolve problema. Să vedem cum ar fi putut transforma cei doi conversaţia într-un dialog pozitiv.

Mary fi anunţă: „Am primit azi factura de la VISA. E de 1.400 de dolari. Nu ştiu cum o s-o plătim”.

Bill dă din cap şi răspunde: „Mda. E cam mult”. În sinea lui se gândeşte: „Mă întreb dacă asta e problema care o necăjeşte. În general, primul lucru pe care îl spune este un fel de încălzire pentru ceea ce o supără cu adevărat. Probabil simte nevoia să se descarce puţin. Am s-o ascult fără s-o întrerup”.

Mary continuă: „Mai avem datorii şi la American Express şi va veni şi rata de la ipotecă”.

Bill dă din nou din cap şi răspunde: „Da. Ai dreptate”. În sinea lui se gândeşte: „Cred că vrea să discutăm despre bani. Nu uita; n-o întrerupe. Sunt sigur că pot s-o suport dacă mă abţin de la comentarii şi încerc să înţeleg cum se simte”.

„Ştii că le-am promis copiilor că vom merge la Disney World vara asta! Avem datorii şi pentru spitalizarea lui Laurie”, îi aminteşte ea.

Bill dă din nou din cap şi recunoaşte: „Avem multe datorii”. „Şi dacă nu primeşti prima?”, îl întreabă ea.

Bill răspunde: „Dacă nu primesc prima… suntem în mare încurcătură”. Cu fiecare răspuns, Bill îşi aminteşte să nu minimalizeze îngrijorările ei. Dacă nu ar fi susţinut-o cu tenacitate, ar fi putut uşor aluneca într-o afirmaţie condescendentă, de genul „Oh, îţi faci prea multe griji” sau o declaraţie a Domnul Repară Tot.

<8>

„Dacă n-o să primesc prima în luna în curs, atunci o voi primi luna viitoare sau luna cealaltă… facturile vor trebui să aştepte”. Din fericire, Bill a exersat suficient de mult pentru a putea asculta fără să o întrerupă cu soluţii şi fără să-i desconsidere comentariile.

Mary continuă: „Impozitele vor sosi în două luni. Te-ai gândit cum o să le plătim? Cât datorăm anul acesta?”

El răspunde: „Cam mult, din câte ştiu”. La

fiecare remarcă a ci, este prudent în comentarii. Bill recunoaşte că Mary simte nevoia să-şi consume supărarea. El ştie că fiecare comentariu al lui o ajută să se relaxeze, atât timp cât nu încearcă s-o corijeze.

Apoi ea remarcă: „Sper că ne putem permite un carnet de membru la piscină în vara asta. Dar cred că am pierdut formularul de înscriere. L-ai văzut cumva?”

„Hmmm, nu, nu l-am văzut”, răspunde el gânditor.

Apoi ea îl întreabă: „Crezi că ar trebui să cumpărăm carnetul de membru acum sau să mai aşteptăm?”

„Nu sunt sigur”, răspunde el. „Poate ar trebui să aşteptăm până primesc prima. Tot vom avea timp să depunem banii în avans”. Bill este precaut, nu vrea să pară prea sigur pe el în răspunsul lui. O parte din el chiar crede că permisele de înot sunt o cheltuială minoră şi pot fi cumpărate fără probleme acum. Dar o altă parte, care i-a auzit îngrijorările, recunoaşte că ar fi o idee mai bună dacă ar aştepta.

Mary declară: „E logic”. Îl îmbrăţişează. „Îţi mulţumesc că m-ai ascultat. Cred că m-ai înţeles. Te iubesc”. În sinea lui, Bill îşi spune: „Uau, chiar a mers. Mi-a reuşit şi de data asta. Odată ce prinzi şpilul, rezolvi totul mai uşor doar ascultând”.

În acest exemplu, Bill a învăţat secretul îmbunătăţirii comunicării – ascultarea. Este o artă care necesită timp pentru a o deprinde, tot aşa

cum e nevoie de timp pentru a ajunge să vorbeşti. Şi Mary trebuie să învefe arta de a asculta; altfel, poate face aceeaşi greşeală, de a-l ofensa când el vorbeşte.

Cum îl ofensează ea

Aşa cum bărbaţii bine intenţionaţi încearcă să „corecteze” femeile, tot aşa femeile au tendinţa nechibzuită de a-i „îndruma” pe bărbaţi în rarele momentele în care vorbesc despre ceea ce îi supără. Nu e nevoie decât de unul sau două comentarii neplăcute pentru a-l determina să tacă. În astfel de momente, femeia nu îşi dă seama că îşi atrage antipatia lui. Nu realizează că orice încercare de a-l „ajuta” sau de a-l „îndruma” îl va ofensa. Să vedem câteva exemple:

Bill şi Mary: Bill este îngrijorat pentru că a intrat la datorii în timpul renovării casei. Acum încearcă să caute o soluţie pentru a-şi plăti impozitele. Când ajunge acasă, mărturiseşte pe un ton oarecum înfrânt: „Nu ştiu cum o să ne plătim impozitele anul acesta”.

Mary răspunde: „Ştiam eu că trebuia să cheltuim mai puţin cu renovarea casei”. Suficient pentru ca Bill să nu mai scoată o vorbă. Mary e deconcertată şi nu are nici cea mai mică idee cu ce l-a jignit pe Bill.

Dacă Bill nu ar fi fost supărat, probabil că nu l-ar fi deranjat remarca lui Mary. Ar fi recunoscut: „Ai dreptate, am dat-o în bară”. Dar pentru că Bill este deja îngrijorat şi se simte înfrânt, orice remarcă cu privire la renovarea casei sună ca o

lecţie despre responsabilitate. Este supărat şi ofensat pentru că atribuie şi un alt înţeles observaţiei ei.

„Nu pot să cred că ar spune aşa ceva”, se gândeşte el. „Mă crede un idiot? Crede că nu ştiu deja că am cheltuit prea mult cu renovatul? Cum îndrăzneşte să sugereze că sunt iresponsabil cu banii? Toată lumea cheltuieşte în plus cu renovarea casei. Ce aşa mare grozăvie? Mă enervează la culme când mă tratează ca pe un copil şi încearcă să mă schimbe. Asta este ultima dată când voi mai vorbi cu ea despre grijile mele. De ce nu poate doar să mă asculte şi să mă susţină? Nu ratează nicio ocazie de a mă critica”.

Deoarece e suficient un singur comentariu nepotrivit pentru ca bărbaţii să se retragă imediat în „vizuina” lor, să vedem şi alte exemple de modalităţi inofensive prin care o femeie poate răni un bărbat.

Joe şi Martha: Joe, frustrat din cauza slabelor vânzări de la birou, vine acasă abătut. Martha îl întreabă: „Ce s-a întâmplat?”

Joe răspunde deprimat: „Nu am realizat cota de vânzări luna asta”.

Martha comentează: „Fiecare afacere are suişurile şi coborâşurile ei. Nu cred că ar strica să ne facem planuri financiare pentru astfel de momente”.

Joe tace. Este furios şi simte că nu este susţinut. În sinea lui se gândeşte: „Nu i-am cerut sfatul. Detest când îmi ţine o predică despre cum

aş putea fi un om de afaceri mai bun. Mă crede prost? Şi m şi eu că fiecare afacere are suişurile şi coborâşurile ei”. În iisemenea momente, Joe îşi doreşte ca Martha să asculte şi atât, şi să 1 lase pe el să vorbească. Orice sfat nesolicitat va fi considerat o ofensă.

Chiar şi sfaturile menite să-l facă să înţeleagă mai bine situaţia pot eşua, după cum demonstrează următorul scenariu:

Steve şi Janet: Steve vine acasă abătut. Pare tensionat şi iritat. Sperând să-l mai liniştească, Janet îl întreabă: „Ce s-a întâmplat?” „Oh, nimic, am o problemă cu secretara mea”, răspunde el. „Tot timpul se opune cererilor mele, mă înnebuneşte”.

Janet îi înţelege frustrarea dar înţelege şi frustrarea secretarei tic a avea de-a face cu soţul ei. În opinia ei, Steve va putea rezolva Hituaţia dacă va înţelege punctul de vedere al secretarei. Are dreptate, dar nu e momentul să-i spună aşa ceva. Tot ce-şi doreşte îl este o soţie solidară cu punctul lui de vedere.

În speranţa că-l va ajuta, Janet îi sugerează: „Ştii, pun pariu vrt secretara ta va reacţiona mai bine dacă ai sta s-o asculţi. Rareori vorbeşti cu ea. Spune-i ceea ce simţi cu adevărat”.

Steve nu mai scoate un cuvânt. La început este uluit, apoi hui os. Se simte trădat de soţia lui. „Cum îndrăzneşte să ia partea secretarei mele?”, se gândeşte el. „Propria mea soţie crede că am o problemă. Are impresia că nu vorbesc suficient.

Vorbesc cu secretara mea – asta e problema. *Ea* nu ascultă. Eram deja furios pe secretara mea, acum sunt furios şi pe soţia mea”.

În încercarea ei de a-l ajuta pe Steve să găsească o explicaţie, Janet l-a împins, fără să-şi dea seama, în „vizuina” lui. Să mai vedem un exemplu de comentariu pe care bărbaţii îl consideră descurajant.

Rick şi Sharron. Rick a scos-o pe soţia lui, Sharron, la un reslaurant elegant. În cele patruzeci şi cinci de minute cât au aşteptat şti primească o masă, Rick s-a enervat. De câteva ori a vorbit cu şeful de sală în încercarea de a grăbi lucrurile. Câteva persoane ui re au sosit după el fuseseră deja conduse la mesele lor. De fiecare dată, Rick se enerva şi mai tare, deşi ştia că, spre deosebire de el, nou-sosiţii aveau rezervare.

În cele din urmă, Sharron a spus ceea ce nu trebuia să spună. Nick bombănea nemulţumit de serviciile acestui restaurant: „Nu

că>

pot să cred cât de încet se mişcă ăştia!” Sharron a replicat: „Crezi că am fi aşteptat atât de mult dacă am fi avut rezervare?”

Rick i-a aruncat o privire tăioasă şi rece. A mormăit: Nu!”, după care a spumegat în sinea lui.

Toată furia îndreptată spre el însuşi pentru că nu făcuse rezervare, pe care o aruncase asupra restaurantului, se revărsa acum asupra lui Sharron. Furios pe comentariul ei, a bombănit în sinea lui: „Ce prostie a spus! Nu-mi vine să cred!

Dacă e aşa de deşteaptă, data viitoare să mă scoată ea la un restaurant. Dacă vrea rezervare, s-o facă ea. N-o să mă deranjeze. Detest când se ia de mine. Crede că nu-mi dau seama că am uitat să fac rezervare? Se poartă de parcă ar trebui să-mi amintesc de toate. Nici nu vreau să vorbesc cu ea”.

Rick îşi dorise ca Sharron să fie de partea lui, nu să profite de ocazie pentru a-i spune ce trebuie să facă: Comentariul ei intenţiona să-i arate cum să evite pe viitor să mai aştepte şi să-l ajute să fie mai responsabil. Dar, în loc să-l mobilizeze, l-a ofensat, deoarece afirma ceea ce era evident, implicit faptul că acţionase prosteşte. Tot ce se aştepta el ca ea să spună era: „Da, se mişcă prea încet”.

În fiecare exemplu, bărbatul a căutat un sprijin afectiv din partea partenerei, dar a fost refuzat, neintenţionat, prin încercarea de a-l ajuta, de a-i oferi un sfat sau de a-l îndruma. Este important de notat că, în toate cazurile, bărbatul nu a cerut sfaturi sau ajutor. Doar s-a descărcat, dorind o susţinere pasivă. Numai că ea a încercat să-l susţină activ, oferindu-i sugestii şi arătându-i ce ar fi trebuit să facă.

Este o greşeală pe care femeile o fac des, fără a-şi da seama cum îi ofensează pe bărbaţii din viaţa lor. Bărbaţii au şi ei o latură feminină şi din când în când simt nevoia să-şi împărtăşească gândurile şi emoţiile pentru a se simţi mai bine. Doar că, în asemenea momente, femeile îşi

blochează, din greşeală, partenerii. Câteva experienţe de acest gen vor fi suficiente pentru a-i înfrâna pe viitor dorinţa de a mai împărtăşi ceea ce simte nevoia să împărtăşească.

Când el îşi doreşte cu adevărat un sfat

Există însă şi momente când un bărbat aşteaptă un sfat, iar încercarea femeii de a-l ajuta îl poate face să dea înapoi. Când a analizat o problemă, dar nu a găsit soluţia, bărbatul este uneori

<8>

lentat să vorbească despre ea. După ce ia prezentat problema, o va întreba ceva de genul: „Ce părere ai?” Acesta este un semnal că vere o soluţie. Dacă interlocutorul ar fi un bărbat, acesta i-ar sugera re ar putea face pentru a rezolva problema. Este exact ceea ce mută şi numai aşa se va simţi susţinut.

Pe o femeie, în schimb, încercarea de a ajuta un bărbat care e aută o soluţie o poate costa câteva greşeli. Va încerca poate să-l dăscălească, ceea ce l-ar bloca. Sau va încerca să-l ajute să vadă imaginea de ansamblu, ceea ce l-ar ofensa.

Deseori, femeia interlocutor poate jigni inconştient un bărbat pentru că, de regulă, abordează problemele diferit. Femeile pot explica cum a fost creată o problemă sau cum a putut fi evitată, sau pol chiar să exagereze, descriind în ce mod le-a afectat. Acest stil dr a comunica îl poate bloca pe un bărbat suficient cât să nu-şi mai dorească să discute cu partenera despre problema

lui.

În plus, bărbatul se poate simţi frustrat de dorinţa femeii de a nil acum îl afectează o problemă anume şi de tonul ei compătimitor şi îngrijorat. Dacă un bărbat o întreabă „Ce părere ai?”, el mi vrea să fie consolat. Tot ce aşteaptă este o sugestie concretă.

Să recapitulăm cele patru exemple de mai sus din alt punct de vedere, imaginându-ne că bărbaţii vin la partenerele lor nu pentru sprijin afectiv, ci pentru un sfat.

Bill şi Mary: Bill soseşte acasă şi îi spune soţiei sale, Mary: „Nu ştiu cum o să ne plătim impozitele. Nu am primit prima şi renovarea casei ne-a îndatorat prea mult. Am putea cheltui mai puţin pe vacanţă sau am putea face un alt împrumut pentru casă. *Ce* părere ai?”

Mary răspunde: „Numai dacă nu am fi cheltuit atât de mulţi hani pe renovare! Henry ne-a avertizat că o să coste mai mult. Ar fi trebuit să ne planificăm că vom plăti mai mult”. Bill se simte deja frustrat. Mary îi împărtăşeşte opiniile ei cu privire la ce anume a provocat această problemă, în timp ce Bill vrea să se concentreze asupra unei soluţii.

În sinea lui se gândeşte: „Ştiu, ştiu că am cheltuit prea mult. Am priceput asta mai demult. De ce îmi face asta? Nu mai pot avea o discuţie cu ea!”

Bill i-a semnalat dorinţa lui de a discuta pentru a rezolva problema. Ar vrea ca Mary să

spună ceva de genul: „Cred că ar trebui să încercăm să cheltuim mai puţin în vacanţă şi să evităm să

<8>

ne afundăm şi mai mult în datorii” sau „Nu ştiu ce putem să facem. Avem şi alte opţiuni?” Mary ar putea oferi o nouă soluţie, sugerând: „Poate încercăm să ne vindem iahtul. Am mai discutat despre asta”.

Pe scurt, când Bill o întreabă ce gândeşte, ar vrea ca Mary să se concentreze asupra unor soluţii noi de a rezolva problema aşa cum a prezentat-o el.

Să vedem un alt exemplu.

Joe şi Martha: Joe vine acasă frustrat, întrebându-se de ce nu şi-a îndeplinit cifra de vânzări. „Nu ştiu ce se întâmplă”, îi spune el Marthei. „Nu am îndeplinit cota pe luna asta. Chiar mă aşteptam să vând mai bine decât luna trecută. Ce crezi că s-a întâmplat?”

Martha răspunde: „Ei bine, cred că ar fi trebuit să ne gândim că o să se întâmple şi aşa ceva. Fiecare afacere are suişurile şi coborâşurile ei. Ar trebui să avem un fond de rezervă pe care să ne bazăm în momente ca acestea”.

Joe se simte frustrat, chiar dacă sfatul dat de Mary este bun. Ea nu a răspuns la problema prezentată de el cu explicaţii privind motivele pentru care vânzările au scăzut în luna respectivă. În schimb, a mai deschis un subiect care o nelinişteşte pe ea, şi anume cum se pot pregăti

mai bine pentru vremuri neproductive. În loc să răspundă la întrebarea lui Joe, Martha a răspuns la o întrebare nepusă: „Cum crezi că ne-am putea feri de perioadele de criză de la serviciu?”

Joe şi-ar dori ca Martha să-i dea un răspuns clar la întrebarea lui, cum ar fi ceva de genul: „Linia aia nouă de produse pe care ai introdus-o poate că i-a copleşit pe unii cumpărători” sau „Pur şi simplu nu ştiu de ce (o mică pauză) ai muncit atât de mult, iar produsele tale sunt atât de bune. Poate că de vină este economia” sau „Am citit ieri un articol care spunea că am intrat de curând în recesiune. Poate că asta e cauza”.

Toate comentariile de mai sus au ca ţintă problema asupra căreia se concentrează Joe. Pentru a-l susţine, Martha nu trebuie să-şi abată atenţia de la problema pe care a descris-o el.

Să vedem acum de ce sfatul unei alte soţii nu s-a ridicat la nivelul aşteptat, chiar dacă a corespuns întrebării soţului ei.

Steve şi Jane: Steve vine acasă şi îi spune soţiei sale, Janet: „Am avut probleme cu Phyllis (secretara lui). Se opune cererilor mele şi mă scoate din sărite. Ce crezi că ar trebui să fac?”

că>

Janet răspunde: „Cred că se opune pentru că eşti un taciturn. Trebuie să fii mai deschis. Tu nu stai niciodată de vorbă cu ea. Dacă ai înţelege punctul ei de vedere, nu cred că ar mai fi atât de ostilă”.

Steve este frustrat şi ofensat de răspunsul

soţiei sale. Are impresia că Janet dă vina pe el, considerându-l incompetent. Îşi spune în gând: „Ei bine, asta este ultima dată când o să-ţi mai cer Nintul. De ce trebuie să mă acuzi că nu sunt deschis? Eu vorbesc cu secretara mea…”

Janet i-a dat un sfat bun, dar l-a formulat într-o manieră care I a pus în defensivă. I-a spus cum ar fi putut evita problema, în loc sii i spună ce poate face acum ca s-o rezolve. Steve ar fi apreciat sugestia ei, dacă Janet i-ar fi explicat ce măsuri poate lua de acum încolo, în loc să-i explice ce a greşit.

Steve ar fi fost mai receptiv la sfatul lui Janet dacă ea nu s-ar fi concentrat asupra cauzei problemei, ci asupra rezolvării. I-ar fi putut spune, de exemplu: „Cred că ar trebui să stai de vorbă cu Phyllis. Fă-ţi timp şi ascultă cu adevărat ce simte în sinea ei. Fă-ţi timp pentru asta şi cred că va dori şi ea să te asculte”.

În esenţă, când un bărbat cere opinia sau sfatul altcuiva, ultimii 1 lucru pe care şi-l doreşte este să fie consolat sau compătimit, lata un exemplu în care cuvintele bune pot avea efectul contrar.

Rick şi Sharron: în timp ce aşteaptă să obţină o masă la restaurant, Rick exclamă: „Nu pot să cred ce încet se mişcă ăştia nici. Ce crezi că ar trebui să facem? Să încercăm la alt restaurant?”

„Ştiu că ai avut o zi grea”, răspunde Sharron. „Stăm aici de cel puţin patruzeci şi cinci de minute. E cam dificil să aştepţi aşa de mult.

Probabil că ţi-e foarte foame. Ai mâncat azi la prânz?” Sharron a reacţionat la sentimentele lui Rick, şi nu la problema lui, pentru că aşa şi-ar dori s-o consoleze el dacă ea ar fi supărată că aşteaptă aşa de mult.

Rick este acum şi mai furios. Are senzaţia că Sharron îl tratează ca pe un copil. În sinea lui, protestează: „Nu mă dădăci uşa. Nu pot să cred că tu nu eşti furioasă pe restaurant. Cui îi pasă dacă am mâncat la prânz...” El nu vrea să fie consolat. Vrea ca ea să răspundă direct la întrebarea lui printr-un răspuns precis.

Sharron ar putea replica: „Ei bine, am aşteptat atât de mult! Am mai putea aştepta puţin” sau „Cred că ar trebui să rămânem,» Iar să luăm meniul, cel puţin ca atunci când ne aşezăm să putem

<g>

comanda imediat”, sau „Cred că e o idee bună. Ce-ar fi să mergem la restaurantul acela nou de pe autostradă?”

Cu fiecare dintre aceste răspunsuri, va lăsa impresia că îl susţine pe Rick pentru că se adresează problemei în sine, nu sentimentelor lui.

Cu ajutorul exemplelor de mai sus putem înţelege mai uşor unele din modalităţile obişnuite prin care bărbaţii şi femeile creează, fără să-şi dea seama, tensiuni şi conflicte, când ei încearcă de fapt să se ajute unul pe altul să se simtă mai bine.

Bărbaţii au nevoie de soluţii, femeile au nevoie de comunicare

Bărbaţii caută instinctiv soluţii. Când un bărbat are o problemă, primul lucru pe care îl face este să se retragă în „peştera” lui şi să încerce să găsească, de unul singur, o soluţie. Dacă poate găsi o rezolvare sau un plan de acţiune, se va simţi mai bine. Dacă nu găseşte nimic, atunci va ieşi din peşteră, va căuta un alt bărbat pe care îl respectă foarte mult şi îi va împărtăşi problema lui.

Discutând cu un alt bărbat, el caută, de obicei, o altă opinie care să-i rezolve problema. Dacă primeşte o soluţie bună, se va simţi imediat mai bine. De aceea, când o femeie este supărată şi începe să vorbească, primul lui gând este că ea caută o soluţie la problemele ei. Nu are niciun punct de referinţă care să-i dea de înţeles că ea îşi doreşte de fapt să fie ascultată. Aşa că el încearcă s-o ajute oferindu-i soluţii la problemele exprimate, reacţie care o va face, în final, să se simtă desconsiderată şi frustrată.

Când o femeie este supărată, vrea să simtă o vreme că are tot dreptul să fie supărată. Vrea ca el să-i asculte sentimentele fără a încerca s-o dăscălească. Împărtăşindu-şi problemele fără o ţintă anume, se va simţi mai bine. Sentimentul că este copleşită se va diminua, chiar dacă toate problemele rămân nerezolvate.

Un bărbat se înşală crezând că, pentru a se simţi mai bine, femeia trebuie să-şi rezolve mai întâi toate problemele. De aceea, când o aude vorbind despre toate necazurile ei, se simte frustrat, epuizat. Are impresia că aşteaptă din

partea lui să-i rezolve toate aceste probleme, dar nu are puterea s-o ajute.

Este frustrat mai ales atunci când ea se frământă cu probleme ce nu se pot rezolva, sau care nu există. Iată câteva atitudini masculine comune în acest caz:

că>

1. „De ce să te enervezi dacă nu poţi rezolva nimic… la ce-ţi foloseşte dacă te ambalezi?”

2. „Nu te enerva până nu eşti sigură că aşa s-a întâmplat”.

3. „Din moment ce tot s-a întâmplat, nu are niciun sens să te enervezi… nu ai ce să mai faci”.

Aceste trei motto-uri îi ajută pe bărbaţi să-şi păstreze calmul şi să nu cadă pradă emoţiilor. Păstrându-vă capul pe umeri şi Iticând uz de raţiune, puteţi găsi soluţii mai uşor, dar, unqori, sănătatea şi fericirea voastră emoţională pot avea de suferit. Femeile li! le leg instinctiv că sentimentele trebuie împărtăşite dacă vrem să nr, descărcăm de tensiunea produsă de frustrări. Chiar dacă nu puteţi face nimic, este important să vorbiţi despre sentimentele pe care le trăiţi. Împărtăşirea stărilor emoţionale este esenţială dacă vrem să creăm şi să încurajăm intimitatea.

Înţelegând această diferenţă, un bărbat poate învăţa să se relaxeze când o femeie îi vorbeşte despre problemele ei. În loc să se mintă responsabil să-i rezolve problemele, se poate concentra asupra soluţionării unei singure probleme: îi poate îndeplini dorinţa de a fi un bun

ascultător, ceea ce o va ajuta să se simtă mai hi ne chiar dacă niciuna dintre probleme nu a fost rezolvată.

NEGLIJENŢA MASCULINĂ

Fără abilitatea de a se concentra, un bărbat poate deveni inert. (concentrarea este necesară pentru a rezolva o problemă, dar prea multă concentrare strică. Când energia masculină nu este echilibrată de energia feminină, ea are tendinţa de a se canaliza într-o singură direcţie, excluzându-le pe toate celelalte. Urmărind îndeplinirea unui singur obiectiv, bărbatul uită de orice altceva. Acest lip de comportament le dă bătăi de cap partenerilor de cuplu.

De exemplu, dacă există un dezechilibru între latura lui masculină şi cea feminină, un bărbat, deşi îşi iubeşte soţia foarte mult, poate uita date importante, cum ar fi ziua ei de naştere, sau ziua lor de cununie, sau lucruri simple, cum ar fi o cumpărătură ori preluarea mesajelor telefonice. Nu pentru că nu i-ar păsa, ci pentru că atenţia lui este concentrată în altă direcţie.

O femeie nu poate înţelege această neglijenţă. Pentru ea, a uita o dată aniversară echivalează cu lipsa de interes sau de aleeţiune. Îi este greu să înţeleagă că un bărbat care uită de ziua ci de naştere ar putea iubi-o cu adevărat. În fond, acest tip de

<8>

comportament este străin de concepţia ei despre iubire. Femeile îşi amintesc lucruri nu

conform priorităţilor lor, ci conform importanţei persoanei şi a relaţiei. Din nefericire, când bărbaţii sunt prea concentraţi, ei tind să-şi amintească numai de cele mai urgente priorităţi, uitând de orice altceva. Bărbaţii îşi stabilesc priorităţile în contextul atingerii unui obiectiv, în timp ce femeile îşi fixează priorităţi potrivit importanţei relaţiilor lor. Din această perspectivă, înţelegem mai uşor cum bărbaţii pot răni sentimentele unei femei fără intenţie.

A SE LUA CU VORBA Şi A SE DISTANŢA

Una din cele mai mari zone de conflict şi frustrări dintre bărbaţi şi femei este comunicarea. Şi asta pentru că bărbaţii ascultă şi vorbesc din cu totul alte motive decât o fac femeile. Bărbaţii ascultă pentru a aduna informaţii în scopul soluţionării unei probleme, în timp ce femeile ascultă pentru a stabili legături şi a comunica. Bărbaţii vorbesc când vor să transmită ceva anume sau când vor să ajute pe cineva să rezolve o problemă. Femeile vorbesc pentru a explora un subiect sau pentru a se descoperi pe ele însele.

Din această perspectivă, este uşor să înţelegem de ce, ascultându-le pe femei, bărbaţii se simt frustraţi. O femeie se întinde cu vorba în căutarea ideii pe care vrea s-o puncteze, în timp ce bărbatul se aşteaptă ca ea să spună repede ce are de spus – aşa cum ar proceda el. Fie are senzaţia că ceva e în neregulă cu ea de tot vorbeşte vrute şi nevrute, fie are impresia că îşi pierde timpul. Niciuna dintre presupuneri nu este

adevărată.

Femeile îşi explorează gândurile şi sentimentele pe măsură ce le împărtăşesc, descoperind treptat ideea pe care vor s-o comunice. Bărbaţii suportă greu divagaţiile unei femei pentru că, în general, nu vorbesc decât dacă au ceva de spus. Iar atunci când vorbesc, încearcă să spună esenţialul într-un mod cât mai eficient posibil.

Când un bărbat tace în timpul unei conversaţii, femeia are impresia greşită că este molâu, prost, retras sau dezinteresat. Nimic mai fals. El se comportă aşa cum îi stă în fire. Întâi meditează asupra gândurilor lui, pentru a formula o idee pe care urmează s-o exprime. Femeia nu înţelege acest tipar pentru că ea îşi analizează gândurile şi sentimentele împărtăşindu-le.

<8>

Din când în când, bărbaţii simt nevoia să mediteze, aşa cum femeile simt nevoia să vorbească despre gândurile şi sentimentele lor. În final, raţionamentul bărbatului este mai limpede şi mai canalizat, în timp ce femeia este mai ordonată în gândire.

Dezavantajul acestor două abordări este că bărbaţii se pot „distanţa” uneori şi pot uita că meditează la o problemă, în timp ce femeile se pot „lua cu vorba”, pierzându-se în digresiuni şi îndepărtându-se de subiect.

Când un bărbat se distanţează, poate uita cu uşurinţă ceea ce considera a fi foarte important.

De exemplu, poate uita zile de naştere, întâlniri, promisiuni, orarul lui, priorităţile etc.

Când o femeie divaghează, îşi pierde abilitatea de a discerne ce este important pentru ea, totul devine la fel de important. În asemenea momente, se simte copleşită şi poate reacţiona exagerat. Are impresia că necesităţile celorlalţi sunt la fel de importante sau chiar mai importante decât ale ei. Poate ajunge la concluzia că nevoile copiilor sunt mai importante decât nevoile romantice ale soţului. În plus, poate reacţiona exagerat la defectele soţului, proiectând asupra lui toate frustrările din timpul zilei. În timp ce îşi împărtăşeşte gândurile şi sentimentele, are tendinţa de a divaga şi nu va trece niciodată la subiect.

Pentru că nu suntem perfect echilibraţi tot timpul, este realist să ne aşteptăm ca bărbaţii să se distanţeze în timp ce reflectă asupra unor probleme. Aşa cum e perfect normal ca femeije să divagheze uneori în timp ce îşi împărtăşesc sentimentele. Înţelegând această diferenţă, femeile pot fi mai tolerante cu bărbaţii când se distanţează şi uită de anumite lucruri. Iar bărbaţii pot realiza că femeile nu sunt nebune când divaghează şi se simt depăşite de situaţie.

Fără a înţelege această diferenţă, când un bărbat detectează că

O femeie „se ia cu vorba”, va intra în panică, speriat că situaţia va continua aşa la nesfârşit. În majoritatea cazurilor însă, ea nu simte nevoia

decât să divagheze puţin, apoi îşi va regăsi punctul de echilibru.

Câteodată, o femeie se ia cu vorba şi devine confuză atunci când nu se simte suficient de sigură pentru a explora şi împărtăşi ceea ce simte cu adevărat sau când s-a destăinuit, dar nu a fost auzită. Ca o ironie, exact împărtăşirea sentimentelor, care îi poate oieri o mai mare autocunoaştere, poate crea, în acelaşi timp, şi su

1 icientă confuzie.

Pe de altă parte, când o femeie realizează că un bărbat s-a distanţat, intră în panică şi se teme că nu mai ţine la ea. În general, explicaţia e mult mai simplă: neavând suficiente informaţii pentru a ajunge la soluţionarea problemei, s-a distanţat şi a uitat tot, aşteptând mai multe informaţii.

Pentru a-şi aduce aminte la ce se gândea, are doar nevoie de ceva mai multe informaţii. Dacă se simte judecat sau acuzat pe nedrept pentru că s-a distanţat, se îndepărtează şi de intenţia iniţială, aceea de a fi de ajutor şi de a acorda sprijin. Va deveni poate defensiv. Pentru a-şi regăsi centrul de interes, un bărbat trebuie să simtă că este apreciat, indispensabil şi demn de încredere.

Dacă un bărbat se distanţează în cadrul relaţiei, o femeie îl poate ajuta încercând să fie tolerantă. Atunci când el se îndepărtează şi uită şi ce îşi doreşte ea, şi despre ce vorbeşte, – femeia trebuie să se străduiască în continuare să aibă încredere în dragostea lui şi în intenţia de a o ajuta. Dacă se simte frustrată, îşi poate spune în

sinea ei: „Am *încredere* că îi pasă; faptul că uită nu înseamnă că nu ţine la mine. *Am încredere* că îşi va aminti din ce în ce mai mult pe măsură ce se va simţi mai iubit, mai acceptat, mai apreciat şi mai demn de încredere”.

Şi bărbatul trebuie să se străduiască să nu judece o femeie atunci când ea divaghează. Trebuie să asculte cu răbdare şi să-şi amintească că, în asemenea momente, ea are nevoie de mai multă afecţiune, înţelegere şi respect.

Dacă este prea frustrat, bărbatul i-ar putea spune: „Vrei, te rog, să te opreşti puţin? Am nevoie de timp ca să mă gândesc la ce ai spus”. Sau ar putea spune: „Vreau să înţeleg ce spui, dar am nevoie de ceva timp ca să mă gândesc la ceea ce ai spus”. În majoritatea cazurilor, nu va fi nevoit să-i ceară să se oprească; luându-se cu vorba, femeia va face o pauză. În acele momente, el nu ar trebui să spună nimic, ci să încerce în continuare să înţeleagă punctul ei de vedere. Îşi poate spune lui însuşi: „Are dreptul la emoţiile ei. Dacă îi înţeleg sentimentele, se va simţi mai bine, iar emoţiile ei vor deveni pozitive. Pot justifica sentimentele ei. *Pot* să ascult fără să o acuz pe nedrept. Are nevoie de sprijinul meu tacit”.

Dacă este capabil să-i înţeleagă mai bine sentimentele, îi poate acorda mai multă atenţie. Atenţia lui sporită o va ajuta să-şi găsească echilibrul.

UN PROCES ÎN CURS DE DESFĂŞURARE

În privinţa comunicării, motto-ul masculin

este: „Nu vorbi decât dacă ai ceva de spus”. Un motto care intimidează femeile deoarece, pentru ele, comunicarea nu este doar un mijloc de a transmite o idee, ci şi un mijloc de a descoperi o idee.

Când femeile simt nevoia să-şi împărtăşească gândurile, nu ştiu exact ce vor să spună. Uneori au atât de multe de comunicat, încât nici nu ştiu de unde să înceapă. Sau au nevoie de timp pentru a expune o succesiune de sentimente şi gânduri înainte de a descoperi ideea pe care vor s-o transmită. Şi un bărbat trece prin acest proces pregătitor, dar într-un mod diferit. El cântăreşte lucrurile în sinea lui, ajunge la o concluzie, apoi o comunică făţiş.

Vi se pare cunoscut următorul dialog?

Femeia: „Nu stăm niciodată de vorbă”.

Bărbatul: „Ok, hai să stăm de vorbă. Despre ce vrei să vorbim?”

Femeia: „Nu ştiu, începe tu”.

Bărbatul înnebuneşte. El nu înţelege că, pentru ea, a vorbi este un proces în curs de desfăşurare. Presupune că, dacă ea vrea să stea de vorbă, asta înseamnă că intenţionează să-i comunice ceva anume. Se aşteaptă ca ea să aibă o idee clară sau un şir de idei pe care vrea să le expună.

Ea, pe de altă parte, nu vrea decât să stea de vorbă şi să simtă că intră în legătură cu partenerul. Vrea să se bucure că sunt împreună. Pentru ea, comunicarea nu este doar o informare,

este o destăinuire, este baza intimităţii. Este o împlinire, un echilibru.

Pentru o femeie, a-şi împărtăşi sentimentele este un act de dezvăluire treptată şi ea simte poate nevoia de ajutor. Este posibil să nu ştie exact ce vrea să spună, dar (1) vrea să stabilească o legătură, iar (2) comunicarea este principala ei metodă de a stabili o relaţie.

Pentru a folosi o analogie, când o femeie supărată îşi împărtăşeşte sentimentele, e ca şi cum şi-ar dezvălui conţinutul poşetei. Are nevoie de timp pentru a sorta toate obiectele, fără a fi judecată că înghesuie atât de multe într-un spaţiu atât de mic, sau pentru că nu ştie exact ce şi cât de multe are în poşetă, aşa că, dacă începe să divagheze, un bărbat îşi poate imagina că îşi goleşte complet poşeta. Când a pus totul pe masă, se va simţi mai uşurată, iar el va fi jucat un rol foarte important.

Când o femeie începe să se destăinuiască, dacă are un ascultător politicos, atent şi afectuos, se va simţi în siguranţă să-şi descarce poşeta (sufletul). Odată ce totul este etalat, va fi mai echilibrată şi mai plină de iubire. Va aprecia foarte mult sprijinul primit.

CITIREA GÂNDURILOR

Pe parcursul acestei cărţi vom vedea cum comunicarea defectuoasă dintre sexe se datorează în mare parte presupunerilor greşite. Una dintre cele mai comune supoziţii eronate se materializează în ceea ce numim „citirea

gândurilor”: deoarece bărbaţii şi femeile nu realizează cât de diferiţi sunt, ambii presupun că ştiu deja ce gândeşte şi ce simte celălalt, înainte ca acest lucru să fie specificat clar.

E adevărat, femeile se pricep foarte bine să citească gândurile altor femei pentru că se aseamănă mult între ele. Tot aşa, bărbaţii pot citi cu precizie gândurile altor bărbaţi. Dar, când bărbaţii şi femeile încep să-şi citească gândurile unii altora, inevitabil apar încurcăturile.

Un bărbat decide prematur că ştie ce vrea să spună o femeie. Greşeala lui constă în ideea preconcepută că femeia şi-a expus de la început ideea, aşa cum ar face-o un bărbat. Aşa că o ascultă şi apoi, înainte ca interlocutoarea să-şi termine ideea, spune: „Am înţeles”. Strategia este valabilă dacă ar fi vorba despre un alt bărbat, dar, pentru o femeie, afirmaţia lui este absurdă. *Şi* asta deoarece e conştientă că el nu are de unde să ştie ce vrea ea să spună, pentru că, de multe ori, nici măcar *ea* nu ştie. În timp ce îşi împărtăşeşte gândurile, *femeia este în curs* de a descoperi ceea ce simte, gândeşte sau doreşte.

Există şi alte motive pentru care acest gen de citire-a gândurilor nu dă rezultate. Bărbaţii trebuie să înţeleagă că, dacă o femeie simte nevoia să vorbească şi dacă dorinţa lui este de a o susţine, atunci scopul pentru care o ascultă nu este doar de a capta esenţa vorbelor ei, ci şi de a o sprijini în acest demers. Dacă este lăsată să se descarce, fără a fi întreruptă, femeia îşi poate

schimba punctul de vedere în mijlocul peroraţiei sale sau poate schimba complet subiectul. Ar putea începe să-şi pună întrebări şi apoi ar putea să şi răspundă la ele.

Aşteptându-se la o asemenea evoluţie, bărbatul poate evita sentimentul de frustrare. El trebuie să-şi aducă aminte că, aşa cum

de

un bărbat simte nevoia să cântărească o problemă înainte de a vorbi despre ea, o femeie simte nevoia să vorbească despre problemele ei înainte de a-şi forma o părere definitivă. Dacă ea este copleşită de dificultăţi, împărtăşirea lor o face să se simtă mai bine.

Câteodată, va descoperi chiar că nu are nicio problemă. Dar, când este supărată, ultimul lucru de care are nevoie este ca bărbatul să i spună că nu are nicio problemă. Iar următorul lucru de care nu are nevoie este ca el să-i ofere un şir de soluţii la orice ar spune ea. Şi al treilea lucru de care nu are nevoie este ca el să exclame: „Ok, am înţeles!” A fi întreruptă cu „Am înţeles” e ca şi cum i s-ar spune „Ok, ok, opreşte-te, am ascultat destul”.

Şi femeile citesc gândurile, dar altfel decât bărbaţii. Ele au tendinţa de a atribui interpretări negative modelelor de comportament masculin. Când el tace, ea crede că lui nu-i pasă. Când el este distrat, ea crede că n-o mai iubeşte. Când el întârzie, ea crede că nu mai este importantă pentru el. Când el uită să rezolve anumite sarcini, ea crede că o face din răzbunare. Când se închide

în el, ea crede că o va părăsi.

Pentru că nu este bărbat, femeia nu are niciun punct de referinţă care să o ajute să înţeleagă de ce face el ceea ce face. În acest caz, este uşor de înţeles de ce îi vine greu să mai aibă încredere în dragostea lui. Dar ar putea căuta motivele reale şi pozitive ale comportamentului lui; şi-ar putea împărtăşi temerile evitând acuzele, dar cerând asigurări. În capitolele următoare vom analiza modul în care femeia poate solicita cu succes acest gen de susţinere morală.

Este important să exersăm noi metode de comunicare care iau în consideraţie deosebirile menţionate. Aşa cum femeile sunt mai vulnerabile când sunt întrerupte, tot aşa bărbaţii sunt deosebit de sensibili atunci când sunt trataţi cu neîncredere sau suspiciune. Când o femeie este întreruptă tot timpul sau are de-a face cu un ascultător nerăbdător, se va bloca şi nu va mai fi dispusă să-şi mărturisească vulnerabilitatea. Dragostea ei este înlocuită de suspiciune şi neîncredere.

Când un bărbat este privit cu neîncredere de partenera lui, tinde să reacţioneze în cel mai derutant mod posibil. Dacă este învinuit şi pedepsit pentru o crimă pe care n-a comis-o, reacţia lui este de a comite crima pentru a-i plăti cu vârf şi îndesat celui care l-a pedepsit. Dacă ea îl acuză că este lipsit de afecţiune când el încearcă să fie plin de afecţiune, cel puţin în felul lui masculin, atunci el va deveni, în cele din urmă,

rece, intolerant şi nepăsător.

După cum puteţi vedea, acest tipar negativ se alimentează singur. Cu cât mai nepăsător devine bărbatul, cu atât mai neîncrezătoare devine femeia. Cu cât mai neîncrezătoare devine ea, cu atât mai nepăsător devine el. Avem de-a face aici cu o foarte importantă capcană de comunicare, dar putem pune capăt acestui ciclu acordându-i celuilalt mai mult respect, mai multă încredere şi compasiune.

O altă formă feminină de citire a gândurilor presupune ca şi ceilalţi să-i cunoască şi să-i anticipeze dorinţele celei în cauză. Este total nerealist să te aştepţi ca un bărbat să anticipeze nevoile unei femei. Dacă ea are asemenea expectanţe, cu siguranţă va fi dezamăgită. Pe de altă parte, bărbaţii se aşteaptă ca femeile să ştie că ceea ce fac ei pentru ele este automat o dovadă de iubire. Femeile simt nevoia să primească asigurări din când în când, să li se spună că sunt iubite şi că sunt speciale. Şi bărbaţii simt nevoia să li se amintească din când în când de nevoile şi dorinţele femeilor.

PERSPECTIVA FOCALIZATĂ A BĂRBAŢILOR

Datorită capacităţii de a-şi concentra atenţia, bărbaţii pot fi incredibil de hotărâţi şi eficienţi, dar şi neatenţi la nevoile sau priorităţile care nu au o legătură directă cu ţelul lor principal. A avea „vederea aţintită doar înainte” înseamnă a te concentra atât de mult asupra unei sarcini, încât nu te mai poţi gândi la ceva ce nu contribuie

direct la realizarea cât mai eficientă a unui obiectiv.

În consecinţă, când un bărbat este preocupat de o anumită sarcină sau problemă, e posibil ca el să nu observe semnele unei nemulţumiri crescânde în mediul lui, în familie, relaţie sau chiar în propriul trup. El nu simte nici durere, nici suferinţă, şi nu le sesizează nici la ceilalţi. Neagă, inconştient, importanţa nevoilor care nu sunt corelate direct cu obiectul atenţiei sale. Dacă soţia şi copiii lui sunt nefericiţi şi supăraţi, respinge ca nefondate nefericirea şi supărarea lor. Acest gen de invalidare şi contestare este foarte dureros pentru ceilalţi şi distructiv în cadrul unei relaţii.

Aşa se explică de ce, deseori, un bărbat se simte rău în prima zi de concediu sau când a finalizat un proiect important. Până la încheierea misiunii, şi-a ignorat probabil nevoile organismului, iar acum acesta cere ajutor îmbolnăvindu-se. Tot aşa de bine poate cădea în depresie, pentru că nu şi-a creat sprijinul afectiv de care are nevoie.

Un bărbat se poate simţi sărac emoţional şi în cazul în care nu reuşeşte să-şi îndeplinească sarcina, şi în cazul în care se pensionează. Statistica arată că majoritatea bărbaţilor mor după trei ani de la ieşirea la pensie. Au funcţionat în gol, fără să realizeze ce se întâmplă. Când sarcina lor este finalizată, trebuie plătită datoria faţă de organismul lor şi faţă de ceilalţi.

Soluţia nu este de a găsi o altă slujbă în care

să se îngroape, nici de a masca problema apelând la alcool sau droguri. Leacul pentru durerea fizică şi emoţională a bărbatului este de a crea sprijinul moral de care are nevoie şi de a-şi reevalua priorităţile şi valorile. Îi trebuie un ţel pentru care să muncească, un nou obiectiv şi un scop de a trăi. Trebuie să-şi echilibreze nevoia de a munci prin necesităţi afective şi legate de starea de sănătate.

O altă consecinţă a perspectivei focalizate este aceea că bărbaţii au tendinţa de a neglija nevoile altora – nu pentru că nu le pasă, ci pentru că nu sunt conştienţi de acea parte din ei căreia îi pasă. El, soţia lui şi copiii lor, toţi suferă din cauza acestei neglijenţe. După ce copiii lor au crescut, mulţi bărbaţi recunosc: „Nu mi-am dat seama cât de repede trece timpul. Simt că am pierdut o perioadă foarte preţioasă”. Această descoperire este însoţită, de obicei, de regrete, tristeţe şi un sentiment de vină.

Cum pot face faţă femeile perspectivei focalizate

Femeile sunt înzestrate de la natură cu o cunoaştere intuitivă a nevoilor altora. Dar acest tip de cunoaştere poate fi o falsă binecuvântare când partenerul ei are „vederea îndreptată doar înainte”, în timp ce bărbatul are impresia că relaţia lor este în regulă, femeia este conştientă de toate problemele pe care nu le sesizează el.

Dacă bărbatul nu împarte cu ea această povară, femeia rămâne cu falsa impresie că el se consideră fericit cu această relaţie. Când el se

comportă de parcă totul ar fi în regulă, în timp ce ea este conştientă de tot ce nu este în regulă, femeia trage concluzia că este prea exigentă sau că lui nu-i pasă şi, prin urmare, nu va face nimic ca să se schimbe.

Această intuiţie feminină, care percepe problemele existente într-o relaţie, devine o povară pentru ea atunci când el nu este dispus să o înţeleagă sau să o valideze. Când bărbatul neagă justeţea nevoilor şi a percepţiilor ei, femeia are impresia că pe umerii ei atârnă întreaga povară a relaţiei şi a familiei. Se simte singură şi fără sprijin afectiv. Nu e de mirare de ce femeile se simt frustrate când bărbaţii se poartă de parcă totul ar fi în regulă.

Cu această nouă înţelegere a perspectivei focalizate, o femeie poate conchide că partenerul ei pare satisfăcut numai pentru că nu este conştient de problemele existente. Îşi poate da seama că, în majoritatea cazurilor, dacă el ar fi conştientizat ce probleme sunt, ar fi şi el supărat şi motivat să îmbunătăţească lucrurile.

Ambii parteneri sunt în egală măsură responsabili de crearea unei relaţii bune. Dar rolurile lor sunt diferite. Femeia va fi, în mod firesc, mai conştientă de problemele şi nevoile din cadrul relaţiei.

Ea nu trebuie să uite că bărbatul este mult mai uşor distras de la necesităţile specifice relaţiei de cerinţele muncii sale. Realist vorbind, ea nu se poate aştepta ca el să ştie când nu sunt împlinite

nevoile ei dacă nu îi comunică acest lucru. Uneori, el nu va şti nici când nu sunt satisfăcute propriile lui necesităţi.

Pentru ca o relaţie să aibă succes, femeile trebuie să fie conştiente de această vulnerabilitate masculină, să recunoască importanţa unei bune comunicări şi să-şi exprime cu subtilă insistenţă nevoile şi dorinţele proprii. Ele trebuie să fie dispuse să ceară sprijin – şi să continue să procedeze astfel.

Aceasta este probabil cea mai dificilă sarcină pentru femeile care îşi doresc o relaţie pozitivă cu un bărbat. Femeile nu vor să ceară. Se aşteaptă ca bărbaţii să le anticipeze nevoile şi să se simtă obligaţi să le îndeplinească. Femeile cad pradă uşor unui mit negativ: „Dacă mă iubeşte, atunci va şti ce îmi doresc”. Acest tip de raţionament este distructiv pentru o relaţiei.

Chiar şi când se apelează la tehnici bune de comunicare, un bărbat este înclinat, la început, să minimalizeze importanţa nevoilor şi a dorinţelor partenerei. Această rezistenţă nu este un produs al lipsei de afecţiune; ea apare pentru că bărbatul nu se raportează prompt la ele şi, prin urmare, nu poate înţelege nevoile ei. Perspectiva focalizată i-a blocat conştiinţa nevoilor emoţionale. Dacă femeia va crede, în mod eronat, că lui nu-i pasă, va renunţa şi ea la încercarea de a-şi împărtăşi nevoile proprii şi pe cele ale familiei. Ar refuza să mai ceară ceva tocmai când ar începe să obţină rezultate. Înţelegând această perspectivă

focalizată, femeia poate accepta mai uşor nevoia lui validă de a i se solicita sprijinul cu o insistenţă moderată.

Dar acest tip de responsabilitate nu trebuie interpretat greşit. Femeile, în general, se simt mult prea responsabile faţă de nevoile şi sentimentele altora. Dacă un bărbat îşi dezvoltă o oarecare rezistenţă vizavi de nevoile altora, femeia, în schimb, se simte obligată să îndeplinească nevoile celorlalţi cu preţul ignorării propriilor necesităţi.

Nu vreau să dau de înţeles că trebuinţele din cadrul relaţiei cad în sarcina ei. Afirm doar că femeia are responsabilitatea, în primul rând, pentru ea însăşi, să-şi împărtăşească aceste nevoi, încercând să le comunice în aşa fel încât să nu-şi nedreptăţească partenerul.

De exemplu, trebuie să-i amintească cât de important este timpul petrecut alături de el. Nu e uşor, după cum am mai spus, pentru că îşi închipuie că, dacă el ar fi iubit-o la fel de mult cum îl iubeşte ea, atunci ea n-ar fi fost nevoită să-i ceară ceva. Adevărul e că, dacă el ar fi fost *femeie*, atunci ea nu ar trebui să-i solicite să participe mai mult în relaţie. Odată ce a învăţat să ceară implicarea lui fără a-i purta resentimente în secret, el îşi va aminti mai uşor care sunt nevoile ei şi ale lui. Îşi va aminti cât de bine se simte când primeşte dragostea ei şi când o dăruieşte pe a lui.

Cea mai mare greşeală a unei femei într-o relaţie este să renunţe la comunicarea nevoilor ei

şi să înceapă să facă totul singură. Pe termen scurt, un asemenea comportament este mai facil, dar pe termen lung nu va reuşi să stimuleze comunicarea şi înţelegerea necesare într-o relaţie. În cele din urmă, va simţi constrângerea epuizantă de a face totul, presupunând greşit că partenerul ei nu este interesat să ajute sau să participe.

Dacă, în schimb, va continua să comunice, îşi va ajuta partenerul să devină mai conştient de problemele existente în relaţie, pe care perspectiva lui focalizată îl împiedică să le vadă. Acest tip de perspectivă este ca o vrajă care îl poate subjuga pe un bărbat. Va fi eliberat de vrajă atunci când va fi capabil să *înţeleagă* nevoile altora. Când nu este respins pentru perspectiva lui focalizată, ci este iubit, i se acordă încredere şi i se vorbeşte într-un mod pozitiv, el îşi va regăsi potenţialul de iubire. O comunicare care denotă afecţiune îl va elibera de vrajă.

O metaforă a acestei situaţii se regăseşte în povestea „Frumoasa şi Bestia”. Pentru a salva viaţa tatălui său, Frumoasa a promis să trăiască cu Bestia. Într-o zi, a cerut permisiunea să-şi viziteze familia. Bestia a avertizat-o că, dacă nu se va întoarce, el va muri de inimă rea. Frumoasa s-a decis să nu se mai întoarcă, iar Bestia a început să se stingă treptat. Dându-şi seama de greşeala făcută, Frumoasa s-a întors la el. L-a implorat să nu moară, şi-a exprimat dragostea profundă şi dorinţa de a-l lua de bărbat. Într-o secundă, Bestia s-a transformat într-un prinţ frumos şi semeţ.

Dragostea şi acceptarea limitelor lui i-au permis să-şi dezvăluie adevărata sa personalitate.

Transformarea este posibilă. Acceptând cu devotament şi înţelegând deosebirile dintre noi, relaţiile noastre pot fi transformate. Devenim mai pregnant ceea se suntem de fapt: fiinţe pline de iubire şi tandreţe.

O metaforă similară se regăseşte şi în povestea „Frumoasei din Pădurea Adormită”. Se spune că sărutul tânărului prinţ o va trezi dintr-un somn adânc. Dar înainte de a o putea trezi cu dragostea lui, prinţul are de trecut mai multe obstacole. Îndeplinind o serie de fapte vitejeşti, iubirea lui devine şi mai puternică şi, în final, capabilă să o trezească pe Frumoasa din Pădurea Adormită. Pentru a ajunge însă la iubita lui, el trebuie să parcurgă o suită de necazuri. În viaţa reală, un bărbat trebuie să fie dispus să-şi înfrângă rezistenţa de a comunica şi de a asculta înainte de a se putea bucura de dragostea iubitei. O relaţie bună necesită uneori eforturi, echilibrate de perioade în care putem savura fructului strădaniilor noastre.

RESPONSABILITATEA UNUI BĂRBAT

Pentru ca un bărbat să se bucure de o relaţie bună cu o femeie, el trebuie să-şi regleze aşteptările. În loc să creadă că munca lui s-a terminat când ajunge acasă, trebuie să înţeleagă că a avea o relaţie implică un alt fel de muncă. Vor exista întotdeauna obstacole în susţinerea unei relaţii de iubire, obstacole ce trebuie depăşite. De

prea multe ori, bărbaţii pleacă de la premisa că, odată ce s-au căsătorit, munca depusă pentru a avea o relaţie s-a încheiat. Adevărul este că efortul de-abia atunci începe.

Principala responsabilitate a unui bărbat este de a-şi neutraliza tendinţa de a fi excesiv de preocupat (perspectiva focalizată) şi de a întâmpina sentimentele şi nevoile partenerei sale cu înţelegere, atenţie şi respect, păstrându-şi în acelaşi timp identitatea sa mas

<B>

i îi lină. Învăţând treptat să-i asculte sentimentele, va fi mai motivat să o susţină şi va deveni conştient de propriile sale nevoi în cadrul iciaţiei lor.

RESPONSABILITATEA UNEI FEMEI

Chiar dacă o femeie este mai conştientă de problemele de cuplu, asta nu înseamnă că este singura însărcinată cu rezolvarea lor. Dar ea are responsabilitatea de a-şi împlini propriile nevoi – prin două modalităţi majore. În primul rând, trebuie să-şi comunice sentimentele şi nevoile fără a-i purta resentimente partenerului. În al doilea rând, trebuie să-şi satisfacă dorinţele apelând la o varietate de resurse; nu trebuie să vadă în bărbat fie singura sursă a nemulţumirilor, fie singura sursă a împlinirilor proprii.

Putem lua ca exemplu femeia care încearcă să vindece o relaţie bolnavă dăruind cu insistenţă bărbatului şi aşteptând ca el să-i dăruiască la aceeaşi intensitate. Îşi asumă responsabilitatea de

a-i li mereu pe plac, dar se ignoră pe ea însăşi până e prea târziu. Rel uzându-şi propriile dorinţe, obstrucţionează capacitatea lui de a o susţine. Bărbaţii sunt atraşi de acel loc unde este nevoie de ei, unde sunt apreciaţi şi unde li se acordă încredere. Un bărbat fuge de nevoile unei femei când pare că nu este capabil să i le îndeplinească. Semnalul că a eşuat este resentimentul ei.

În general, femeile nu-şi comunică nevoile decât atunci când s-au sacrificat prea mult, lăsând resentimentele să se acumuleze. De acum, indiferent cum îşi exprimă propriile necesităţi, ele vor suna a cicăleli, lamentări, acuzaţii sau pretenţii. Bărbaţii vor sfârşi prin a opune şi mai multă rezistenţă faţă de cerinţele de a face eforturi mai susţinute în cadrul relaţiei.

Este foarte dificil pentru un bărbat să reacţioneze pozitiv la icsentimente sau la „capcana vinovăţiei”. Nu poate participa activ la relaţie dacă este considerat „personajul negativ”. Pentru îi îmbogăţi legătura de cuplu, principala responsabilitate a unei Ivinci este de a-şi împărtăşi sentimentele, gândurile şi nevoile litră a adăposti în secret un munte de resentimente, ci adoptând o atitudine plină de iubire, încredere, acceptare şi apreciere. Şi nici nu trebuie să se aştepte ca el singur să-i îndeplinească toate dorinţele, ci va trebui să-şi deschidă mai multe posibilităţi de împlinire în propria viaţă. Primind un surplus de dragoste şi susţinere din partea familiei şi a prietenilor, femeia nu se va mai baza exclusiv pe

dragostea şi devotamentul lui, şi asta o va face capabilă să-i accepte mai uşor limitele.

De obicei, bărbaţii se aşteaptă să nu întâmpine obstacole odată ce se implică într-o relaţie, iar femeile se aşteaptă ca bărbaţii să le împlinească dorinţele fără a fi nevoite să le reamintească mereu care sunt acelea. Când presupunerile greşite vor fi corectate, comunicarea se va îmbunătăţi. El va asculta mai calm frământările ei, iar ea îşi va putea împărtăşi nevoile asigurându-l, în acest timp, de susţinerea şi afecţiunea ei. Beneficiind de o comunicare mai bună, amândoi vor fi capabili să-şi împartă poverile din cadrul relaţiei în mod egal – la fel şi bucuriile.

LUĂREA DECIZIILOR

Aşa cum un bărbat poate adopta o perspectivă excesiv de focalizată, tot aşa o femeie poate adopta o perspectivă excesiv de extinsă. Acest surplus, manifestat de ambele părţi, influenţează în mare măsură felul în care bărbaţii şi femeile iau decizii. Femeile cu o perspectivă foarte extinsă sunt conştiente de „atât de multe posibilităţi, încât nu se pot concentra numai asupra uneia singure pentru a lua o decizie. De exemplu, o femeie poate irosi zile întregi căutând cadoul cel mai potrivit pentru soţul ei pentru ca, până la urmă, să nu fie în stare să ia o decizie.

Un bărbat nu înţelege acest tip de comportament. El se va concentra asupra cumpărării unui cadou şi o va face rapid, ratând poate un cadou mai potrivit pentru că nu şi-a făcut

timp să exploreze cel puţin câteva opţiuni.

Deoarece femeile sunt mai orientate spre relaţie, ele tind să-i implice şi pe alţii în luarea deciziilor. Înainte de a se hotărî, discută cu ceilalţi, incluzându-i pe toţi cei afectaţi de decizie, apoi ajung împreună la o concluzie. Spre deosebire de ele, bărbaţii iau mai întâi decizia de capul lor, apoi sunt dispuşi s-o schimbe în funcţie de reacţia celorlalţi. Bărbatul ia decizia singur, în „peştera” lui, apoi o confruntă cu părerea celorlalţi. Dacă prima lui concluzie nu este acceptată, o ia de la început.

Fără a înţelege cu adevărat aceste stiluri diferite de luare a deciziilor, mai mult ca sigur vor apărea conflicte, confuzii şi resentimente. Când el ia o decizie înainte de a afla părerea ei, femeia se va simţi exclusă, neînsemnată şi desconsiderată. Adevărul e că deciziilor. Presupune greşit că dacă ea are ceva de spus, va spune. Nu percepe nevoia ei de a fi inclusă.

Femeia se abţine de la orice apreciere deoarece îl acuză în sinea ei că a hotărât singur, excluzând-o. Nu realizează că el a venit cu ceea ce a considerat a fi cea mai bună decizie, iar acum este deschis sugestiilor. Această atitudine este derutantă pentru o femeie, pentru că ea adună mai întâi toate informaţiile, apoi ia decizia – una care este mult mai categorică decât cea luată de un bărbat.

De exemplu, un bărbat îi spune soţiei: „Cred că ar trebui să ne luăm un concediu de zece zile,

în iunie. Putem merge cu cortul şi ne vom distra de minune”. Femeia este uluită când aude aşa ceva. Nu-i vine să creadă că nici măcar nu a întrebat-o unde şi când i-ar plăcea să meargă în concediu.

El presupune că, dacă nu îi convine ideea lui, ea va protesta. Aşa că, atunci când ea nu răspunde, crede că ideea lui a fost acceptată. Numai că ea este de-a dreptul şocată să afle că este atât de egoist încât să ia o decizie importantă fără s-o includă şi pe ea. Pentru ea, afirmaţia lui sună cam aşa: „Am decis să mergem cu cortul zece zile în iunie şi nu-mi pasă ce vrei tu să faci. M-am hotărât”. Este important de notat că nu acesta este mesajul afirmaţiilor lui, dar în limbajul feminin aşa s-ar traduce. Ea reacţionează emoţional la decizia lui, închipuindu-şi că nu îşi doreşte s-o includă în planurile de vacanţă când, de fapt, el este deschis sugestiilor.

Unele femei înţeleg acest tip de comportament; când un bărbat ia o decizie, ele ştiu că el aşteaptă acum reacţii şi că este dispus să-şi schimbe decizia. Dar majoritatea femeilor nu înţeleg această deosebire. Fie sunt resentimentale, fie intimidate. Dacă decizia lui este întâmpinată cu resentimente şi neîncredere, atunci el va face o fixaţie pentru ea şi se va menţine dârz pe poziţii, dar, dacă este apreciat pentru că a luat o hotărâre, indiferent care, atunci este deschis sugestiilor. Femeile nu au multe ocazii să vadă această latură masculină flexibilă,

pentru că, de îndată ce bărbatul decide singur un lucru, femeile au senzaţia că trebuie să se lupte pentru a li auzite. Când încep să se lupte, bărbaţii îşi pierd maleabilitatea decizională şi se protejează prin justificare şi încăpăţânare.

Pe de altă parte, bărbaţii se simt frustraţi de stilul mai democratic al femeilor de a lua decizii. Pare lung, încet şi obositor. O femeie vrea, în general, să exploreze, punând o sumedenie de

<9>

Întrebări înainte de a lua o hotărâre. De multe ori, bărbatul crede că femeia doar pretinde că este indecisă, pentru că, în realitate, are nevoie de timp pentru a explora toate posibilităţile şi diferitele puncte de vedere înainte de a se hotărî. Atitudinea ei îl enervează de obicei, deoarece se simte controlat prin indecizia ei.

De exemplu, Joe s-a hotărât că ar vrea să meargă cu cortul, cu familia, în timpul verii. „Cred că va fi o idee bună să mergem cu cortul vara asta”, o anunţă el. Martha răspunde: „Nu ştiu. Nu m-am gândit încă la vacanţă”.

„Nu ştiu” este o stare de spirit foarte creativă. Din această stare, Martha îşi poate accesa intuiţia, rămânând, în acelaşi timp, receptivă la diverse alte surse din exteriorul ei. Eliberată de încătuşarea limitelor raţiunii şi logicii, ea poate răspunde sentimentelor ei interioare.

Joe, în schimb, crede că „Nu ştiu” respinge sugestia lui. Frustrat, se gândeşte: „Mă enervează când se eschivează. Îi trebuie atât de mult timp să

ia o decizie! Dacă nu vrea să meargă, de ce nu spune aşa? încearcă să mă controleze”.

Pentru a-i mai calma nemulţumirea că nu poate lua o decizie într-un timp aşa de scurt, Martha ar putea spune: „Cred că este o idee bună, dar am nevoie de ceva timp să mă gândesc la ea. Îţi mulţumesc pentru răbdare” sau „Pare a fi o idee bună. Să vorbim şi cu copiii, să vedem dacă şi ei vor să meargă” sau „Nu am mai mers cu cortul de câţiva ani. Ce idee bună! înainte de a ne hotărî, mă laşi să mă gândesc la asta?”

Acest gen de răspunsuri îl pot înarma cu mai multă răbdare pe partener. Dar şi el îi poate face femeii viaţa mai uşoară respectându-i nevoia legitimă de a avea la dispoziţie mai mult timp pentru a lua o hotărâre.

Sexul şi luarea deciziilor în cadrul unei relaţii, sexul este un compartiment în care luarea deciziilor este deosebit de importantă. În general, un bărbat ştie cu siguranţă când vrea să facă sex. O femeie, însă, poate fi dispusă să facă sex, dar îi trebuie mai mult timp să descopere dacă îşi doreşte asta cu adevărat. Bărbaţii nu înţeleg această atitudine pentru că, atunci când sunt dispuşi să facă sex, şi-o şi doresc.

Când soţul îşi întreabă soţia dacă ar dori să facă sex în seara respectivă, iar ea răspunde cu „nu ştiu”, el interpretează greşit şi

<m>

grecie că răspunsul ei este „nu”. În timp ce el se gândeşte că este tenpins, ea doar se pregăteşte

psihic. Poate că e chiar dispusă să facă sex, dar are nevoie de ceva timp pentru ca sentimentele ei Interioare să iasă la suprafaţă înainte de a lua o decizie.

De exemplu, Bill îi spune lui Mary: „Am chef să facem dragoste în seara asta. Ai vrea?”

Invadată de emoţii, Mary răspunde: „Nu ştiu”. O mulţime de entimente stratificate, care zac în străfundul ei, aşteaptă să fie descoperite: „Da, e o idee bună să facem dragoste, dar sunt obosită în scara asta, trebuie să dau câteva telefoane. Nu cred că vreau sex în scara asta. Nu ştiu dacă am energia. Poate nu-mi doresc decât Ifiu mângâiată, o altă parte din mine ar vrea să facă sex, mi-ar plăcea să fac sex în seara asta…”

Dar când Bill aude „Nu ştiu”, el o percepe ca pe un refuz. Rănit în sentimente şi defensiv, reacţionează: „Mă rog, hai s-o lăsăm baltă. Probabil că nu e bine în seara asta”. În sinea lui, se gândeşte: „Detest când mă respinge. Dacă nu vrea sex, de ce nu spune? Ei bine, asta e ultima dată când o mai întreb. Dacă nu vrea să facă dragoste cu mine, o să-mi port singur de grijă”.

Dacă ar fi înţeles această deosebire dintre bărbaţi şi femei, Bill ar fi putut remedia situaţia. La acel „Nu ştiu” al ei, el ar fi putut răspunde: „Există o parte din tine care ar vrea să facă dragoste?”. Atunci, ea ar fi putut spune: „O parte din mine ar vrea. Am nevoie doar de un mic indiciu să simt dacă acum este momentul potrivit”.

Dacă Mary ar fi înţeles cum percep bărbaţii un

„nu ştiu”, ar fi putut răspunde la sugestia lui zicând: „Mi-ar plăcea la nebunie să fac sex cu tine. Am nevoie de puţin timp să descopăr dacă seara MKta este potrivită şi pentru mine” sau „Ar fi o idee minunată să fucem dragoste. Nu ştiu dacă în seara asta este cel mai potrivit moment pentru mine. Dă-mi puţin timp să mă gândesc”.

Răspunzându-i într-o manieră plină de curtoazie, dar tot nedefinită, are pretenţia ca el să fie răbdător şi să insiste cu gentileţe. El ar putea spune: „Ok, vom vedea cum vor decurg lucrurile”, sau: „Stai liniştită, iubito, aştept până te hotărăşti”, sau: „Înţeleg. Putem sta îmbrăţişaţi un timp şi să vedem dacă se întâmplă ceva”, sau: „Vrei să stăm de vorbă?”

În cazul actului sexual, ca în multe alte domenii ale vieţii de cuplu, este esenţial ca bărbaţii să înţeleagă că, dacă o femeie spune „ini ştiu”, asta nu înseamnă că spune nu.

FORMAREA OPINIILOR

La fel ca în cazul luării deciziilor, bărbaţii şi femeile îşi formează şi îşi exprimă opiniile în stiluri diferite. Înţelegerea acestei deosebiri poate preîntâmpina conflictele.

La fel ca în cazul luării deciziilor, femeile au nevoie de mai mult timp pentru a-şi forma o opinie. Alocă mai mult timp şi mai multă atenţie pentru a lua în considerare diverse puncte de vedere şi pentru a aduna toate informaţiile disponibile. Chiar şi atunci când îşi exprimă opiniile, ele au tendinţa de a fi receptive şi la alte

puncte de vedere, fără a pretinde că au perfectă dreptate.

Când este echilibrată, o femeie are eleganţa şi maleabilitatea de a-i lăsa pe ceilalţi să-şi exprime părerile divergente. Ea foloseşte fraze cum ar fi: „mi se pare”, „am senzaţia că”, „s-ar putea ca”, „îmi face impresia că”, „după cum văd eu lucrurile”, „e posibil ca „etc. Stilul ei de a se exprima relevă faptul că este receptivă la valoarea şi justeţea celorlalte puncte de vedere.

Bărbaţii îşi formează şi îşi exprimă opiniile în mod diferit. Un bărbat emite rapid o părere sau o concluzie bazându-se pe ceea ce ştie deja. Apoi o verifică, exprimând-o ca şi cum ar fi sigur de ea. Testând reacţia celorlalţi la opinia lui, reevaluează acurateţea acesteia. Dacă ceilalţi sunt de acord cu părerea lui, se simte mai sigur pe el. Dacă cei din jur au păreri diferite, va cântări meritele lor comparativ cu cele proprii şi apoi îşi va schimba punctul de vedere. Adunând mai multe informaţii, un bărbat îşi poate modifica şi îmbunătăţi opiniile.

Femeia poate reacţiona negativ la opinia unui bărbat pentru că nu realizează disponibilitatea lui de a asculta şi alte păreri. El pare categoric şi orice altă opinie este prostească, iraţională sau neinspirată. Deoarece concluziile ei sunt rezultatul unei consideraţii atente, femeia are tendinţa de a fi intimidată sau ofensată de concluziile sau părerile pripite ale unui bărbat. În ochii ei, acesta pare îngust la minte, arogant şi indiferent la opiniile celorlalţi.

Bărbatul poate fi însă receptiv la schimbare. Doar în aparenţă este rigid, pentru că procesul prin care îşi formează opiniile este diferit. Se grăbeşte să formuleze concluzii, dar la fel de repede îşi poate schimba părerea dacă i se prezintă mai multe informaţii. Deşi nu este absolut sigur pe el, aceasta este impresia pe care le-o lasă femeilor.

că>

De exemplu, Bill spune pe un ton categoric: „Copiii noştri sunt foarte răsfăţaţi”. Exasperată, Mary susţine: „Nu sunt. Nu-mi vine să cred că poţi să spui aşa ceva”. Urmează, firesc, o ceartă.

Mary are impresia că Bill nu este dispus să-şi schimbe punctul de vedere. Îl judecă fără drept de apel, considerându-l înfumurat, încăpăţânat şi egoist. Pentru ea, a purta o discuţie după ce Bill şi-a exprimat o opinie aşa categorică este imposibil. Din punctul ei de vedere, dacă vrea să se facă auzită, va trebui să se confrunte cu o sarcină formidabilă, aceea de a *convinge*, nu de a-şi *Unpărtăşi sentimentele*.

Fără o înţelegere anterioară a felului în care gândesc bărbaţii, Mary consideră declaraţia lui Bill arogantă şi rigidă. Îngrijorată că va trebui să-l înfrunte pentru a se face auzită, devine încăpăţânată şi agresivă. Această atitudine îl pune însă pe Bill într-o poziţie defensivă şi reticentă faţă de punctul ei de vedere. Teama ei devine o profeţie care se împlineşte de la sine.

Pe de altă parte, dacă Bill i-ar fi spus

prietenului său, Tom: „Copiii mei sunt foarte răsfăţaţi”, Tom ar fi răspuns, poate: „Ştiu ce vrei să spui. Copiii de azi nu mai seamănă deloc cu generaţia mea. Nu cred că sunt răsfăţaţi. Cred doar că sunt mai încrezuţi. În cele din urmă, cred că se vor descurca foarte bine”.

În acest caz, Tom a aflat punctul de vedere al lui Bill, dar Tom ştia instinctiv că Bill era receptiv şi la alte opinii. De aceea, a putut să-şi expună punctul de vedere diferit fără a şi-l apăra pe al lui sau fără a-l ataca pe cel al lui Bill. A crezut în receptivitatea acestuia la păreri diferite. Tom ştia că Bill va compara valoarea ideilor diferite şi, foarte posibil, îşi va forma o nouă opinie.

Dacă ar fi înţeles acest lucru, Mary nu i-ar fi răspuns lui Bill într-o manieră defensivă. Când Tom a spus: „Copiii noştri sunt foarte răsfăţaţi”, ea ar fi putut răspunde deschis, susţinându-l: „E drept, au cam multe pretenţii. Nu cred că sunt răsfăţaţi. Sunt foarte responsabili când se pune problema temelor. Sunt altfel decât generaţia noastră”. În acest exemplu, Mary nu s-a temut să-şi exprime punctul de vedere; cuplul a putut avea o conversaţie, nu o ceartă.

Înţelegând deosebirile dintre stilurile noastre, le putem respecta şi integra pe amândouă. Astfel că, în formarea opiniilor şi în luarea deciziilor, bărbaţii şi femeile cu adevărat echilibraţi înţeleg valoarea creatoare a reflecţiei interioare şi a evaluării unei

că>

probleme înainte de a căuta reacţia celorlalţi. Intenţia de a fi receptivi şi condescendenţi faţă de stilul de a raţiona specific partenerului nostru ne va ajuta să evităm conflictele.

Aceste perspective diferite ne modelează, în primul rând, procesele de gândire, dar ne pot afecta şi experienţele sexuale. Să vedem câteva exemple care ne arată cum se manifestă perspectiva focalizată şi cea extinsă în contextul nevoilor şi experienţelor sexuale ale bărbaţilor şi femeilor.

PERSPECTIVA FOCALIZATĂ/EXTINSĂ ŞI EXPERIENŢA SEXUALĂ

În relaţiile sexuale, bărbaţii au tendinţa de a sări peste preludiu pentru a-şi atinge ţelul, respectiv orgasmul, în timp ce femeile preferă senzualitatea preludiului. Chiar şi fiziologia lor exprimă această deosebire. Potrivit statisticilor, bărbaţii au nevoie de două-trei minute de stimulare genitală pentru a atinge orgasmul, în timp ce femeile au nevoie, în medie, de optsprezece minute. Cifrele sunt absolut uluitoare: femeia are nevoie de un interval de timp de şase ori mai mare şi de mai multă atenţie pentru a atinge orgasmul.

Dacă un bărbat nu înţelege această deosebire, ajunge repede la concluzia greşită că partenera lui nu se bucură atât de mult de sex ca el. Mai important însă este faptul că, dacă nu ştie că ea are nevoie de un preludiu de şase ori mai îndelungat, atunci nici nu va fi motivat să i-l ofere.

Fără acest preludiu, actul sexual nu va fi la fel de plăcut pentru ea. Când femeia nu este satisfăcută sexual, sexul nu mai este plăcut şi energizant, ci dificil şi obositor pentru amândoi.

Datorită perspectivei ei extinse, femeia are nevoie de mai mult timp să se relaxeze şi să se bucure de sex. Dacă nu-şi înţelege şi nu-şi acceptă această particularitate, poate crede cu uşurinţă că ceva este în neregulă cu ea. Îşi poate imagina chiar că este frigidă sau incapabilă să se excite, când, în realitate, nu primeşte preludiul relaxant de care are nevoie.

În multe cazuri, pentru că unei femei îi ia mai mult timp să se excite intens, va mima excitaţia pentru a-i oferi bărbatului sentimentul de împlinire şi pentru a nu fi considerată nesatisfăcută. Se formează astfel un cerc vicios. Dacă femeia pare satisfăcută fără un preludiu suficient, bărbatul primeşte un mesaj greşit. El crede

că>

vă ceea ce face e bine şi va continua să facă acelaşi lucru. În loc să i ofere mai mult preludiu, va ajunge să-i ofere şi mai puţin. Acesta este desigur un subiect delicat de discutat, dar, dacă o temeie mimează sau exagerează plăcerea, se va pune singură în situaţia să nu primească ceea ce are nevoie.

Ajungerea la destinaţie versus plăcerea călătoriei

Când femeia este copleşită de o zi grea, nu se

poate relaxa suficient pentru a avea un orgasm. În aceste momente, tot ce-şi doreşte este să fie îmbrăţişată şi mângâiată. Are nevoie de multă afecţiune şi îmbrăţişări intime. Ţinută în braţe şi iubită platonic, se poate relaxa fără a fi nevoită să răspundă unor pretenţii. Este o experienţă divină pentru ea şi foarte asemănătoare cu cea pe care o simt bărbaţii după ce au avut un orgasm.

Este important ca bărbaţii să înţeleagă aceste diferenţe de stimuli erotici, altfel nu vor avea răbdare să-şi susţină partenerele vii tandreţe şi iubire. Atingerile fizice, fără conotaţii sexuale şi fără îi fi orientate spre un ţel, sunt foarte apreciate de femei, dar bărbaţii nu înţeleg semnificaţia lor. Mângâierea este tot atât de importantă pentru femei cum este sexul pentru bărbaţi.

Asta nu înseamnă că femeile nu iubesc sexul. Îl iubesc la fel mult ca şi bărbaţii. Deosebirea este că, atunci când femeile sunt tensionate, se relaxează prin îmbrăţişări şi mângâieri fără finalitate sexuală, în schimb, când bărbaţii sunt tensionaţi, ei simt dorinţa nestăvilită de a-şi intensifica această tensiune prin sex. Tensiunea este apoi eliberată şi se pot relaxa. Perspectiva extinsă urmăreşte mnplificarea gamei de plăceri erotice pe care şi le oferă unul altuia, în timp ce perspectiva focalizată urmăreşte atingerea ţelului, cât mai eficient posibil.

Bărbaţii sunt adepţii sexului, cu un scop şi, uneori, devin nerăbdători cu preludiul. Femeile au

însă nevoie câteodată de mai mult de optsprezece minute de preludiu pentru a avea un orgasm. Adevărul e că, uneori, sexul poate fi satisfăcător pentru o femeie chiar dacă nu are orgasm. Această experienţă nonorgasmică este mult diferită de ce şi-ar imagina un bărbat.

Unui bărbat îi este greu să conceapă cum se poate simţi o femeie satisfăcută fără a avea orgasm. Le-ar fi mai simplu să înţeleagă dacă ar face o comparaţie între sexul nonorgasmic şi jiiki scurtă", pe care o practică ei. Aşa cum un bărbat poate fi satisfăcut ajungând direct la destinaţie (o partidă scurtă de sex, de cinci-zece minute), tot aşa o femeie se poate extazia de plăcerea de a călători. Ajungerea la destinaţie (orgasmul) nu este esenţială pentru ca o femeie să se simtă împlinită, tot aşa cum drumul până acolo (preludiul) nu este esenţial pentru un bărbat.

Asta nu înseamnă că femeilor nu le place orgasmul, chiar dacă, în general, nu se pot bucura pe deplin de orgasm până nu se bucură mai întâi de preludiu. Uneori, femeia nici măcar nu este interesată de orgasm, ci vrea, mai degrabă, să savureze jocul senzual al plăcerii erotice. Câteodată poate fi interesată doar de orgasm, iar alteori se poate bucura doar de experienţa care o transportă acolo.

Şi un bărbat trăieşte diferite dorinţe în experienţa sa sexuală. Uneori vrea să prelungească preludiul şi să-şi ademenească partenera. Treptat, întregul lui corp este inundat

de plăcere, iar când ajunge în punctul culminant, trăieşte, prin toţi porii, bucuria, senzualitatea şi extazul orgasmului.

Această experienţă completă şi fructificată este contrastată de plăcerea pe care i-o procură „una scurtă”. Într-o partidă scurtă de sex – de cinci până la zece minute –, bărbatul se concentrează să ajungă la orgasm cât mai repede posibil. Deşi este satisfăcut în ambele situaţii, partida scurtă de sex nu este la fel de satisfăcătoare ca plăcerea senzuală a preludiului. Este ca şi cum ai compara alimentele de tip fast food cu cele de tip gourmet. Câteodată vrem fast food, alteori vrem o mâncare rafinată.

O femeie vrea uneori doar să fie dezmierdată. Vrea să se cuibărească la pieptul iubitului, să fie mângâiată, fără intenţia expresă de a avea orgasm. Înţelegerea acestei deosebiri îl ajută pe bărbat să simtă că actul sexual este o reuşită chiar dacă partenera lui nu are orgasm. Va fi, totodată, şi mai motivat să creeze momente în care pot sta doar îmbrăţişaţi, fără a fi nevoie să treacă la scopul actului sexual. Aceste momente sunt foarte importante pentru femei.

Şi bărbatul îşi doreşte uneori doar să se descarce şi este satisfăcut imediat. Este important pentru bărbaţi să uite de preludiu şi să experimenteze din când în când partide scurte de sex.

Această înţelegere echilibrată o eliberează pe femeie de constrângerea de a se transforma într-o

zeiţă a sexului ori de câte ori fac dragoste. El nu-i cere să aibă de fiecare dată orgasm. Ea nu se aşteaptă ca el să savureze de fiecare dată actul sexual

<se

Îndelungat. În timpul partidelor scurte, o femeie nu trebuie să fie nemulţumită că nu are parte de preludiu dacă ştie că în alte momente se vor dezmierda, iar în alte dăţi, când amândoi se vor wimţi echilibraţi, se vor bucura de „sex gourmet”.

Nevoile noastre sexuale se schimbă în cicluri, la fel ca vremea «au ca fazele lunii. Aceste cicluri sunt întrerupte de formele variate de stres din vieţile noastre. O relaţie sexuală sănătoasă reclamă flexibilitate şi totala acceptare a deosebirilor dintre noi.

Logistica preludiului

Pentru că perspectiva lor este atât de extinsă, femeile sunt Uşor distrase sau afectate de mediul ambiant, în special atunci când vine vorba de propriile dorinţe. Când ar trebui să se relaxeze şi să me bucure, o femeie se poate trezi că-şi face griji în legătură cu facturile neplătite sau cu siguranţa locuinţei.

Bărbaţii trebuie să fie conştienţi că, pentru femei, mediul ambiant este esenţial în actul sexual. Un ambient încântător este perfect. Lumânări aprinse, parfumuri suave, lumină difuză, muzică duioasă, toate acestea au un puternic impact.

Pentru ca o femeie cu o perspectivă foarte extinsă să se relaxeze (şi nu uitaţi, majoritatea femeilor manifestă o asemenea perspectivă mai ales după o zi stresantă), ea are nevoie ca întregul ei corp să fie mângâiat înainte de a se concentra suficient pentru a ic bucura de stimularea directă a zonelor erogene.

Când un bărbat este obosit, îşi poate găsi satisfacţia erotică printr-o partidă scurtă de sex; o femeie poate fi la fel de satisfăcută printr-un masaj tandru. Reverberându-i în tot corpul, ea îşi poate găsi astfel punctul de echilibru.

Înţelegerea tipurilor diferite de perspectivă masculină şi feminină ne ajută să identificăm unele dintre cele mai comune deosebiri existente între bărbaţi şi femei, dar nu ne învaţă şi cum în trebui să fie actul sexual. Stilurile de a face dragoste sunt foarte personale şi nu poţi stabili ce este bine pentru toată lumea. În cel mai bun caz, această discuţie vă poate ajuta să exploraţi nevoile partenerului şi să fiţi mai deschişi în faţa deosebirilor dintre voi.

A TRĂI DIN PROMISIUNI

A avea o perspectivă deschisă înseamnă a fi capabil să recunoşti potenţialul unei persoane sau al unei situaţii. Abilitatea de a vedea ceea ce poate deveni cineva este o mare virtute, dar poate

<118>

crea o diversitate de probleme atunci când nu este echilibrată. Când perspectiva unei femei este prea deschisă, ea se poate îndrăgosti cu mare

uşurinţă de potenţialul unui bărbat. Dacă nu-şi va păstra echilibrai, ea va reacţiona azi la lucruri pe care le aşteaptă de la viitor – îşi imaginează că este fericită astăzi pentru că speră ca nevoile ei să fie împlinite în viitor.

Este normal să fii fericit când te aştepţi să se întâmple ceva bun. Când fericirea anticipativă maschează însă nefericirea de moment, inevitabil vor apărea şi disensiuni. Când îşi împrumută fericirea dintr-un viitor nerealizat, este greu pentru o femeie excesiv de deschisă să-şi păstreze atenţia focalizată pentru a putea trăi cu adevărat în prezent.

Poate avea chiar o relaţie cu un bărbat pe care nu îl iubeşte, imaginându-şi că, într-o zi, dragostea ei îl va schimba. Vede în el partenerul ideal. Percepând potenţialul lui de a fi iubitor, de încredere, înţelegător etc., va începe să creadă că s-a şi schimbat deja şi a devenit iubitor şi înţelegător. Din păcate, ea trăieşte într-o lume a fantasmelor. Vede ceea ce vrea să vadă şi nu ceea ce se întâmplă cu adevărat.

De exemplu, imaginaţi-vă că cineva v-ar oferi un cec de un milion de dolari. Ar fi de-a dreptul captivant. Singurul impediment este că va trebui să aşteptaţi o lună până când veţi putea încasa cecul. Chiar dacă trebuie să aşteptaţi, veţi fi probabil foarte fericiţi şi nerăbdători. În mare parte, acelaşi lucra se întâmplă şi când aveţi o relaţie cu cineva care promite foarte mult: vă poate entuziasma şi vă poate face foarte fericiţi,

indiferent de ceea ce primiţi în prezent.

Când ajungeţi acasă cu cecul de un milion de dolari, deşi va dura o lună până îl încasaţi, vă veţi simţi ca un milionar. Dacă aveţi cărţi de credit, veţi începe probabil să cheltuiţi din bani înainte de a-i avea. Această existenţă proiectată în viitor e ca şi cum aţi vinde pielea ursului din pădure. Vă va aduce numai dezamăgiri, mai ales dacă nu veţi putea încasa cecul respectiv.

Să analizăm un exemplu de cuplu care „trăieşte din promisiuni”. Daniel are 32 de ani, e scriitor şi este căsătorit cu Susan, 33 de ani, secretară. Daniel nu a fost niciodată sigur că voia să se însoare cu Susan. Iubea şi o altă femeie. Dar Susan era convinsă că Daniel este perfect pentru ea. Şi-a părăsit chiar fostul soţ, un bărbat destul de cunoscut, pentru a fi cu Daniel. Ea i-a mărturisit:

„Nu am întâlnit niciodată un bărbat atât de minunat ca tine. Ştiu că ne este scris să fim împreună. Nu pot trăi fără tine. Totul este perfect acum în viaţa mea”.

Mesajul pe care l-a primit Daniel a fost că nu putea greşi cu nimic. Nu-i venea să creadă cât de uşoară era această relaţie. Susan l-a acceptat necondiţionat. Asculta tot ce spunea el, îl lăuda, era de cord cu el, îl satisfăcea, în esenţă, îi îndeplinea toate capriciile. Susan îl percepea pe Daniel ca fiind imaginea idealizată a

Entrenerului perfect. Era nemăsurat de fericită. În Daniel vedea arbatul care o va iubi aşa

cum şi-a dorit întotdeauna să fie iubită, lira gentil, atent, responsabil, creativ, spiritual şi promitea ca, într-o bună zi, să fie un om de succes. Avea un potenţial extraordinar. Toată lumea îl îndrăgea. Dar, mai mult decât orice, avea nevoie de iubirea ei.

Problema a fost că Susan nu-l iubea pe Daniel. Era îndrăgostiţii de partenerul perfect care avea să devină cândva, transformat de dragostea ei pentru el. Cealaltă jumătate a problemei era că nici Daniel nu o iubea. Iubea ceea ce primea; avea nevoie de dragoste i îi plăcea să fie iubit.

Viziunea lui Susan despre potenţialul lui Daniel era justă. Putea fi gentil, atent, responsabil etc. Şi, beneficiind de susţinere l iubire, acele calităţi se puteau dezvolta. Ceea ce nu vedea Susan Sra că Daniel nu era „potrivit” pentru ea. Îşi imagina doar că, dacă va fi „femeia ideală” care să-l iubească şi să-l susţină, atunci cu Siguranţă o va răsplăti cu dragostea lui şi vor trăi fericiţi până la Sdfinci bătrâneţi.

În perioada relaţiei lor, ea a fost preocupată să devină „partenera perfectă”, în timp ce el era absorbit de dragostea ei. Susan îl imagina ce ar face o parteneră ideală, şi asta făcea, hotărâtă să-i câştige dragostea. Era atât de consumată de râvna de a-i dărui cât mai multă dragoste, încât nu a văzut niciodată cum era Daniel în lealitate.

Nici Daniel nu o iubea cu adevărat pe Susan. Iubea felul în tare era tratat. Atât timp cât ea îşi revărsa toată dragostea şi devoţiunea asupra lui, o

iubea. Dar când îl deranja comportamentul ei –, se supăra şi devenea reţinut în manifestările lui de dragoste, până când Susan nu îşi cerea iertare şi nu promitea că se va Schimba.

În cea mai mare parte a timpului, Susan simţea chiar că pil mea dragostea pe care şi-o dorea. În realitate, nu o primea.

De exemplu, Daniel o ignora când vorbea. În adâncul ei, se simţea rănită, dar la suprafaţă părea să nu-i pese, pentru că era convinsă că, dacă îl iubea suficient de mult, el se va schimba. Încrederea el puternică în acea zi care avea să-i aducă dragostea lui îi tranchiliza suferinţa.

La fel ca şi cel care aşteaptă să încaseze cecul de un milion de dolari, Susan aştepta devotată, cu zâmbetul pe buze. Nefericirea şi insatisfacţia, pe care şi le nega, îşi găseau expresia, în cele din urmă, în priviri trecătoare de dezaprobare şi resentiment. Cu timpul, a început, fără să-şi dea seama, să încerce să-l modeleze potrivit imaginii ei ideale.

Această tensiune interioară a dat naştere unui conflict sporit. Susan credea că îl iubeşte pe Daniel, dar, în adâncul lui, Daniel se simţea respins. Mesajele pe care le primea de la Susan erau contradictorii. În aparenţă, Susan era fericită şi părea convinsă că sunt două „suflete pereche” perfecte. Dar, la un nivel mai conştient, era nemulţumjtă de el şi căuta să-l controleze, să-l îndrepte şi să-l remodeleze. Încerca, subtil, să-i spună ce să facă, corectându-l, cicălindu-l,

emiţând pretenţii şi plângându-se.

După doi ani de căsnicie, Daniel nu se mai simţea atras de Susan, iar Susan a realizat că era îndrăgostită de un alt bărbat, de medicul ei. Acum, el era „partenerul perfect”, recipientul binevoitor al devoţiunii ei. Daniel nu i-a tolerat sub nicio formă sentimentele faţă de alt bărbat, aşa că au divorţat.

La şedinţele de consiliere, Daniel a învăţat diferenţa dintre dragostea adevărată şi dragostea condiţionată. A înţeles că nu a iubit-o pe Susan, ci a iubit doar felul în care se simţea adorat de ea. Mai târziu, s-a însurat cu o femeie pe care a iubit-o cu adevărat şi a învăţat treptat să ofere iubirea necondiţionat.

Şi Susan a urmat câteva şedinţe de consiliere, unde şi-a recunoscut tendinţa de a se îndrăgosti de potenţialul unui bărbat şi de a încerca apoi să-i câştige dragostea. A învăţat că, în încercarea disperată de a obţine dragoste, nu-i dăruia de fapt iubirea ei unui bărbat, ci îl respingea. Ceea ce credea ea că va garanta succesul unei relaţii era de fapt contraproductiv.

Când o femeie trăieşte din promisiuni, poate părea fericită şi îndrăgostită de un bărbat, dar nu iubeşte cu adevărat decât potenţialul lui, nu omul în sine. Ceea ce nu înţelege este că, atât timp cât recepţionează mesajul că ea este fericită cu comportamentul lui, el nu se va schimba niciodată.

<B>

Emitem vorbi aici de un paradox. După cum

am mai menţionat, înainte să se schimbe, bărbaţii simt nevoia să fie iubiţi şi acceptaţi aţa cum sunt ei. A fi acceptat „aşa cum eşti1 nu înseamnă a fi acceptat „aşa cum vei fi”. Indiscutabil, bărbaţii au nevoie de apreciere şi acceptare. Dar, pe de altă parte, au nevoie de un ecou onest pentru a-şi da seama cum pot susţine mai mult nevoile nestatornice de partenerei lor. O astfel de reacţie se obţine printr-o comunicare linceră, dar afectuoasă, şi prin stăruinţă în a cere sprijin. Numai Stimei dragostea, acceptarea şi aprecierea pe care le primeşte el vor fi reale.

Dragostea nu cere să fii fericit cu tot ce face şi spune partenerul tău. O femeie îşi poate manifesta iubirea şi încrederea, dar ţi frustrarea, dezamăgirea, furia, tristeţea şi teama. Poate fi foarte fericită în unele zile, şi mai puţin fericită în altele. O parte din ea este furioasă pe el, dar altă parte poate fi fericită cu el. Când intră în contact cu adevăratele ei sentimente şi nevoi, când este fericită ţi apreciativă, atunci acele sentimente vor fi reale şi îl vor afecta într-o manieră pozitivă. Numai atunci va fi el cu adevărat capabil *H* & răspundă nevoilor ei reale.

Niciun bărbat nu poate evolua şi nu-şi poate realiza potenţialul dacă partenera lui nu este sinceră. Când o femeie „trăieşte din promisiuni”, se comportă cu partenerul ei de parcă i s-ar împlini toate visele. Se comportă ca o milionară, dar, cu fiecare zi care trece, contul ei se micşorează. În subconştient, devine tot mai

nesatisfăcută, frustrată şi dezamăgită. În aparenţă, este fericită, iubitoare, manifestând o iubire tenace, dar care sună fals.

Mesajele pe care le primeşte el sunt contradictorii. Pe de o parte, ea pare atât de fericită cu el, iar pe de altă parte, el simte că nimic din ceea ce face nu o mulţumeşte. Ea încearcă mereu să-l perfecţioneze şi să-l modeleze după imaginea ideală din mintea ei. El devine din ce în ce mai retras. Nu îi poate răspunde cu adevărat, atât timp cât ea nu-i comunică adevărul. Nu-şi exprimă nevoile, nu-i împărtăşeşte ce simte atunci când nevoile ei nu sunt împlinite.

La un moment dat, se trezeşte şi simte un gol în viaţa ei. Durerea devine atât de mare, încât nu o mai poate nega. De la exaltare trece la depresie.

Nu este ceva neobişnuit ca o femeie să creadă că are o căsnicie fericită, apoi, după zece ani, să se trezească într-o zi şi să realizeze cât de nefericită a fost în toţi aceşti ani. Atunci îşi respinge partenerul pentru că nu i-a împlinit nevoile. Acest vot de blam exprimă, desigur, întreaga ei experienţă, dar nu este corect. El este şocat să afle cât de nefericită a fost femeia de lângă el. Recunoaşte că este dispus să se schimbe, numai că ea a obosit tot încercând să susţină relaţia respectivă.

Oboseala ei este generată de anii în care a încercat să facă relaţia să meargă, pretinzând că merge. Încerca să fie iubitoare şi agreabilă când, în adâncul ei, era furioasă şi plină de

resentimente.

Unele femei îşi petrec ani de zile trăind în viitor, negându-şi suferinţa din prezent, în timp ce altele parcurg asemenea cicluri mai scurte de timp. Unele pot aluneca de la exaltare la depresie într-o săptămână, de două ori pe lună sau o dată la zece ori douăzeci de ani. Cu cât îşi neagă mai mult suferinţa, cu atât mai mare le va fi depresia.

Pentru ca femeia să găsească mai multă stabilitate, trebuie să primească şansa de a-şi împărtăşi sentimentele de nesiguranţă şi de a primi dovezi de afecţiune din partea soţului ei sau a prietenilor intimi. Când o persoană foarte deschisă este fericită, i se pare că este tot timpul fericită. Când se simte nefericită, pare că *totul* este nesatisfăcător şi că aşa va fi tot timpul.

Pentru a avea parte de mai multă stabilitate, ea trebuie să-şi amintească cât de nestatornică este realitatea ei. A ţine un jurnal al sentimentelor, experienţelor şi impresiilor este foarte util, la fel sunt grupurile de sprijin şi terapia.

În majoritatea cazurilor, când o femeie descoperă dintr-odată că nu primeşte ceea ce are nevoie ea, se simte o victimă. Îşi învinovăţeşte soţul în loc să-şi asume responsabilitatea pentru mesajele contradictorii pe care i le-a trimis în tot acest timp. Este important de notat că, atunci când se trezeşte la realitate, nu îşi poate regăsi echilibrul decât dacă este lăsată să se simtă, o vreme, o victimă – este o nevoie legitimă. Ulterior, poate încerca să-şi asume responsabilitatea.

Asta nu înseamnă că a „trăi din promisiuni” este în totalitate vina ei. Dacă femeile pot trăi în viitor, atunci bărbaţii pot trăi în trecut. Un bărbat îşi face de obicei partenera fericită o dată, apoi să aşteaptă ca ea să fie mereu fericită. Bărbaţii fac un gest frumos, apoi îşi imaginează că femeile vor fi veşnic fericite. Bărbaţii simt şi spun „te iubesc” şi au senzaţia că problema iubirii în relaţie a fost rezolvată. Se aşteaptă ca femeile să fie în permanenţă sigure că acele sentimente de iubire mai sunt încă acolo, că ele există.

Bărbaţii pot trăi şi în tăgăduire. Perspectiva focalizată îi îndeamnă să se dezmintă pe ei înşişi. Şi ei pot fi nefericiţi în relaţie fără s-o ştie. Vor minimaliza importanţa problemelor de cuplu. Ca struţul care îşi îngroapă capul în nisip, bărbaţii se îngroapă în muncă şi nici nu realizează că în viaţa lor amoroasă există probleme. Unii sunt atât de pierduţi în munca lor, încât nici nu-şi dau seama că au nevoie de dragoste şi că n-o primesc. Nu realizează că, deşi contul lor din bancă se măreşte, din punct de vedere emoţional sunt faliţi.

La fel ca femeile, şi bărbaţii pot trăi în viitor. Îşi imaginează că, atunci când vor fi mai bogaţi şi vor avea mai mult succes, şi partenerele lor vor fi mai fericite şi împlinite. Adevărul crud este că, în multe cazuri, succesul aduce şi mai multă tensiune în relaţie. După ce au obţinut succesul, cuplurile se confruntă acum cu problemele pe care le-au ignorat pentru a a ajunge aici.

Tot aşa cum femeile se pot trezi la realitate

realizând că sunt nefericite, la fel şi bărbaţii pot trece printr-o transformare atunci când suferinţa lor interioară devine prea intensă. Un bărbat îşi dă seama, dintr-odată, că vrea mai mult de la relaţie. Dar îşi închipuie că nu poate găsi asta decât în altă parte. Nu înţelege că, învăţând să comunice mai bine, îşi poate vindeca durerea şi îşi poate împlini dorinţele în actuala legătură de cuplu.

De prea multe ori, impulsul de a ajunge la divorţ nu înseamnă decât a ne îngropa capul în nisip – negând că problema se afla în interiorul nostru şi dând vina pe relaţie. Am observat practic sute de cupluri aflate în pragul divorţului care, învăţând să comunice mai bine, au fost capabile să-şi reînchege o căsnicie plină de iubire. Când cineva vrea să divorţeze, îi recomand să apeleze întâi la ajutor. Dacă un cuplu simte că a obosit încercând, e posibil să fi încercat metode care nu dau rezultate.

AUTOBLAMAREA VERSUS BLAMAREA CELORLALŢI

O altă deosebire comună între bărbaţi şi femei este aceea că femeile se grăbesc să dea vina pe ele însele, în timp ce bărbaţii se grăbesc să dea vina pe alţii.

Ori de câte ori se iveşte o problemă, un conflict sau o experienţă negativă, femeile îşi asumă exagerat responsabilitatea.

La început se consideră singurele responsabile, apoi recunosc că responsabilitatea le aparţine şi celorlalţi. Se judecă cu asprime

înainte de analiza modul în care au contribuit şi ceilalţi la momentul de criză. Această „blamare interioară” este un simptom al perspectivei extinse.

Bărbaţii nu se sfiesc să-i acuze întâi pe alţii înainte de a se considera responsabili. Au tendinţa de a fi imediat conştienţi de defectele altora şi numai după aceea îşi conştientizează propriile defecte. Această „blamare exterioară” este un simptom al perspectivei focalizate.

Perspectiva focalizată vede problemele ca pe nişte obstacole în realizarea unui anumit ţel sau obiectiv. Astfel, orice obstrucţionare este condamnabilă.

Pe de altă parte, perspectiva extinsă vede problemele într-un context mai larg – ca efecte care trebuie corijate. Astfel, o femeie se grăbeşte să analizeze toate posibilele situaţii în care ar fi putut acţiona diferit pentru a obţine un alt rezultat. Astfel, ea se simte responsabilă şi acceptă vina.

Aceste deosebiri fundamentale dau naştere unei mari confuzii în relaţii. Când un bărbat reacţionează la o problemă făcând reproşuri, femeia presupune că el şi-a asumat deja responsabilitatea, aşa cum ar proceda ea însăşi, ajungând la concluzia că vina este a ei. Reproşurile lui au astfel un impact mult mai mare decât semnificaţia lor iniţială. Dacă ea nu va reacţiona defensiv la acuzele lui, îi va da şansa să se liniştească şi să-şi exploreze propria doză de

responsabilitate.

Când un bărbat nu are un simţ al respectului de sine prea dezvoltat, nesiguranţa îl împiedică să conştientizeze partea lui de vină; persistă în reproşurile şi ipocrizia lui. Femeile nu realizează că făţărnicia bărbatului reprezintă uneori doar un mecanism de apărare menit să-i ascundă nesiguranţa. Cu cât un bărbat este mai nesigur pe el, cu atât pare mai încrezător în propriile puteri. Femeile nu bănuiesc că este doar o faţadă, pentru că atunci când ele se simt nesigure, au tendinţa să se critice şi mai mult (blamarea interioară) în loc să dea vina pe alţii (blamarea exterioară).

Când o femeie îşi învinovăţeşte partenerul, el îi va ignora, poate, reproşurile, deoarece e convins că mai târziu femeia va vedea şi partea ei de vină, aşa cum fac bărbaţii. De multe ori, bărbatul nu ia în serios suferinţele legitime ale femeii, presupunând că aruncă toată vina asupra lui, fără a-şi asuma nicio responmibilitate. El nu înţelege că ea şi-a recunoscut deja partea ei de vină şi că a făcut tot posibilul s-o îndrepte.

Concluzionând explicaţiile din acest capitol privind modul diferit în care văd lumea bărbaţii şi femeile, este important să reamintim că nicio persoană nu este exclusiv masculină sau exclusiv feminină. În fiecare dintre noi zac ascunse tot felul de combinaţii de perspective focalizate sau extinse. Un bărbat sau o femeie poate avea o perspectivă excesiv de focalizată într-un domeniu al vieţii, să fie echilibrat în altul şi să aibă o

perspectivă excesiv de extinsă în alt domeniu.

Recunoaşterea acestor diferenţe ne ajută să înţelegem de ce pot fi atât de dificile relaţiile cu sexul opus. Ne ajută totodată să manifestăm o mai mare compasiune pentru vulnerabilităţile celuilalt, dar şi să ne formăm o viziune mai clară în încercarea de a găsi soluţii la problemele care apar.

În capitolul cinci vom continua să analizăm propriile deohebiri şi vulnerabilităţi, aruncând o privire asupra stilurilor divergente în care bărbaţii şi femeile îşi dezvoltă respectul de sine.

Clapitolul 5

Bărbaţii şi femeile

ÎŞI DEZVOLTĂ DIFERIT RESPECTUL DE SINE

*

Bărbaţii şi femeile se percep diferit. Un bărbat îşi stabileşte propria măsură după munca sa. Domeniul activităţii sale, acţiunea, efortul, realizările, pregătirea profesională, deciziile, eficienţa şi rezultatele reprezintă o sursă majoră a respectului de sine. Când munca unui bărbat este preţuită, sufletul lui este larg deschis către iubire.

Femeia, în schimb, îşi stabileşte propria măsură după relaţiile sale. Calitatea comunicării, familiaritatea, onestitatea, cooperarea, sentimentele, respectul mutual, înţelegerea şi compasiunea influenţează profund respectul pe care îl are pentru propria persoană. Când o femeie este preţuită pentru relaţiile ei, respectul de sine

prinde aripi. Aşa cum un bărbat se identifică mai mult cu „a face”, o femeie se identifică mai mult cu „a fi”. Aceste deosebiri în ceea ce priveşte conştiinţa de sine îi fac pe bărbaţi mai interesaţi de rezultate, iar pe femei mai interesate de relaţii.

FEMEILE SE AUTOEVALUEAZĂ PRIN RELAŢII

Când perspectiva unei femei se orientează spre exterior, pentru a-şi păstra sensul identităţii, femeia *se raportează* la ceilalţi. Identificându-se, într-o mai mare sau mică măsură, cu alţii, este capabilă să se cunoască pe ea însăşi. De exemplu, raportându-se la frumuseţea naturii, este capabilă să o asocieze cu propria ei frumuseţe interioară. Raportându-se la calităţile afectuoase ale altora, este capabilă să simtă propria ei rezervă de afecţiune. Urmărindu-şi părinţii, este capabilă să descopere în ea însăşi calităţile pe care le observă la mama şi la tatăl ei. Această modalitate de a te regăsi pe tine însuţi prin ceilalţi o întâlnim şi la bărbaţi, dar aici ea nu primează.

Deoarece natura ei esenţială este de a se deschide spre exterior, datorită perspectivei ei extinse, femeia poate uita uşor de sine. Relaţiile devin o oglindă hotărâtoare, prin care îşi poate recapta atenţia pentru a se vedea pe ea însăşi.

Chiar dacă nu este capabilă să se cunoască pe sine şi să-şi identifice propriile sentimente şi dorinţe, o femeie este, în general, mai conştientă de dorinţele şi problemele altora. Proasta părere pe care o are despre ea însăşi sau nesiguranţa se

poate manifesta sub forma unei griji sporite pentru cei dragi. Această grijă sporită o poate deruta când are de-a face cu un bărbat.

Din cauza grijii sporite pentru el, se aşteaptă ca acesta să-i răspundă cu aceeaşi monedă. Dacă o iubeşte cu adevărat, se gândeşte ea, ar trebui să fie la fel de preocupat de nevoile ei, aşa cum este ea preocupată de nevoile lui. Ceea ce nu realizează este faptul că majoritatea bărbaţilor, atunci când au o părere proastă despre ei înşişi sau sunt nesiguri pe ei, devin mai preocupaţi de muncă decât de relaţie. De aceea, din punctul ei de vedere, aparenta lui detaşare faţă de relaţie este un semnal că nu o mai iubeşte, nu o reflectare a nesiguranţei lui. Această interpretare greşită provoacă multă tensiune în cuplu.

June şi Al sunt căsătoriţi de cinci ani. June a fost agent imobiliar înainte de a deveni mamă a doi copii. Al este doctor. Când Al era absorbit de muncă, June avea senzaţia că nu o mai iubea şi începea să-şi piardă încrederea în ea. Se considera chiar nedemnă de dragostea lui Al, de parcă munca lui ar fi fost mai importantă decât ea şi nevoile ei. Cu cât se îndoia mai mult de dragostea lui, cu atât mai greu îi era să-şi păstreze respectul de sine.

Privindu-se în oglinda relaţiei lor, s-a văzut transformându-se într-o femeie nesigură pe ea şi plină de cusururi. Considerându-se nevrednică, nu s-a simţit capabilă să-i solicite mai mult timp şi mai multă atenţie. A început să se îndoiască de

validitatea sentimentelor ei şi le-a ţinut ascunse. Nu a vrut să pară negativistă sau pretenţioasă. Pentru a evita suferinţa, s-a adâncit în activităţi menite să câştige dragostea lui Al. Deşi părea fericit, Al nu o trata altfel pe June.

Ceea ce nu ştia June pe atunci era că Al îşi închipuia că ea este fericită; credea că relaţia lor este grozavă. Din punctul lui de vedere, singurele probleme erau cele legate de serviciu.

La şedinţele de terapie, June s-a simţit în siguranţă şi susţinută şi a putut să-şi împărtăşească adevăratele sentimente de durere, nesiguranţă şi resentiment. La început, Al a privit cu neîncredere mărturisirile ei. A considerat-o iraţională şi prea exigentă. Treptata învăţat să asculte şi să înţeleagă.

Când Al a fost capabil să admită că June îşi dorea ca sentimentele ei să fie validate, recunoscute şi alinate, aşa cum şi el avea nevoie de mângâiere, recunoaştere şi apreciere la locul de muncă, bărbatul a devenit mai atent şi mai tolerant faţă de nevoile ei. Acum putea asculta cu mai multă atenţie. June s-a simţit îndreptăţită să împărtăşească şi mai mult din dorinţele şi sentimentele ei.

Reacţia lui June faţă de concentrarea excesivă a lui Al asupra muncii a fost doar una dintre nenumăratele probleme care se puteau naşte. Unele femei văd în excesul lor de „grijă afectuoasă” pentru alţii un standard sănătos pentru relaţii, nu un simptom al lipsei respectului

de sine. Există aici, bineînţeles, o linie subţire de demarcaţie. Aşteptările unei femei în ceea ce priveşte afecţiunea pe care o dăruieşte sau o primeşte din partea partenerului pot fi absolut normale, sau, în alte condiţii, foarte nerealiste. Fără o înţelegere elementară a deosebirilor dintre noi, acest aspect este, evident, greu de determinat şi, în acelaşi timp, foarte confuz.

Pentru latura noastră feminină, şi în special pentru femei, „relaţia” reprezintă izvorul din care se adapă conştiinţa de sine, respectul de sine şi sentimentul propriei valori. Relaţiile sunt principala sursă de dragoste şi susţinere a unei femei. A intra într-o relaţie este, pentru ea, şi un mijloc de a se „aduna”. Reunind în conştiinţa ei oameni şi lucruri, ea capătă un simţ mai dezvoltat al propriei identităţi. Cultivând şi întreţinând relaţii pozitive, de iubire, ea imprimă vieţii o graţie care îi inspiră şi le dă putere şi altora, în special bărbaţilor.

Dacă nu este consecventă cu nevoia ei de dragoste şi susţinere, femeia pierde uşor contactul cu feminitatea şi eleganţa ei, dezvoltându-şi în schimb latura masculină. A rămâne mereu graţioasă şi feminină reprezintă o adevărată provocare în societatea actuală – e ca şi cum ai înota împotriva curentului. Societatea de azi glorifică masculinitatea. Valorile feminine nu sunt respectate nici de bărbaţi, nici de femei.

De ce le este mai greu femeilor decât bărbaţilor să-şi păstreze respectul de sine în aşa-

numita societate modernă? Iată două motive:

1. Deşi femeile sunt presate să aibă o carieră de succes şi să dedice mai puţin timp dezvoltării şi ocrotirii relaţiilor, li se cere totuşi să consolideze o familie. Muncind mai greu şi alocând mai puţină energie şi atenţie relaţiei, respectul de sine al femeii va avea, categoric, de suferit, fapt ce contrastează cu respectul de sine al unui bărbat, care este stimulat de o mai mare concentrare asupra muncii.

2. Femeile care au succes în carieră sunt mai respectate decât femeile care se concentrează cu precădere asupra familiei şi a relaţiei. Femeile se simt astfel şi mai presate să-şi neglijeze nevoile feminine. Atât timp cât feminitatea nu este respectată în societatea actuală, femeile sunt tentate să devină tot mai masculine pentru a câştiga respect şi a se bucura de succes în carieră. Acasă, în schimb, sunt respinse de partenerul lor pentru că nu sunt suficient de feminine. După o zi chinuitoare în lumea competiţională a carierei, este dificil să devii dintr-odată blândă, caldă, graţioasă, împlinită, relaxată, dornică de orgasm şi feminină. Acest dezechilibru provocat de presiunile din societatea de azi constituie o sursă majoră de frustrare în relaţiile sexuale.

Situaţiile economice fluctuante au dat naştere, de nevoie, familiei cu două salarii. Această stare de lucruri, asociată cu Creşterea numărului de mame singure care „trebuie să-şi întreţină familia, face ca succesul la locul de muncă să fie tot atât

de important pentru femei cât este şi pentru bărbaţi. Dar succesul unei femei, spre deosebire de cel al unui bărbat, nu-i împlineşte nevoia respectului de sine. O zi reuşită la birou îi gratulează şi îi consolidează latura masculină, dar nu îi este cu nimic utilă laturii ei feminine. Un bărbat se poate simţi foarte bine în pielea lui după o zi fructuoasă la birou, în timp ce o femeie continuă să simtă nevoia unei relaţii calde, ocrotitoare.

Deşi societatea se aşteaptă ca femeile să se schimbe, ele nu-şi pot modifica natura lor feminină fundamentală. *Femeile au nevoie în primul rând de relaţii ocrotitoare dacă vor să se simtă bine în pielea lor*. Femeile de azi trebuie să fie atente în mod special să-şi echilibreze energia investită în muncă cu energia investită în relaţie.

Când valoarea unei femei derivă din cariera sa, capacitatea ei de a forma relaţii de durată şi iubitoare este diminuată. Locul de muncă, aşa cum este el astăzi, nu poate împlini nevoile feminine de afecţiune, înţelegere, validare şi respect pentru sentimentele specific feminine. Pe măsură ce domeniul muncii evoluează de la o arenă motivată exclusiv de lăcomie la un loc al respectului reciproc şi al consideraţiei, va fi mult mai uşor pentru o femeie să formeze relaţii de prietenie şi iubire în mediul de lucru.

Fără sprijinul acestor relaţii, femeia îşi pierde capacitatea de a fi graţioasă, atrăgătoare, caldă, receptivă, afectuoasă, vulnerabilă, gentilă şi

sensibilă. Acestea sunt calităţile care creează relaţii ocrotitoare care, la rândul lor, favorizează dezvoltarea respectului de sine.

Respectul de sine al unei femei se formează în primul rând prin intermediul relaţiilor, în special prin modul în care este tratată şi percepută de ceilalţi. Dacă este tratată cu respect şi afecţiune, atunci şi ea se consideră demnă de afecţiune şi respect. Dacă mama sau tatăl unei fete o consideră încântătoare, atunci este capabilă să se considere încântătoare. Dar dacă părinţii ei o văd ca pe o povară, şi ea se va considera o povară. Cu cât este mai orientată spre relaţii, cu atât este mai dependentă de părerea celorlalţi despre ea.

Când o femeie nu primeşte sprijinul de care are nevoie în relaţii, pierde uşor contactul cu feminitatea ei şi încearcă să câştige dragostea abordând un stil masculin. Din nefericire, dragostea pe care o primeşte pentru realizările ei nu îi poate împlini cu adevărat latura feminină, nu-i poate vindeca nesiguranţele şi nu-i poate umple sufletul. Fără a înţelege ce o satisface cu adevărat, începe să caute recunoaştere numai pe baza realizărilor ei. În acest fel, se desprinde de principala ei sursă de preţuire de sine – relaţiile de calitate.

Julie, de 38 de ani, este producător de televiziune. Deşi se bucură de un mare succes, nu se simte împlinită. Pe măsură ce înaintează în vârstă, munca pare să nu o mai satisfacă. „Când căsnicia mea a eşuat, pe când aveam vreo 20 de

ani, eram hotărâtă să fiu independentă”, povesteşte ea. „Nu mai aveam nevoie de un bărbat în viaţa mea. M-am îngropat în muncă. Acum mă simt de parcă mi-aş fi vândut sufletul. Mă simt obosită şi secătuită. În timpul căsătoriei, am tot dat şi iar am dat, şi n-am primit în Schimb decât suferinţă. Acum, m-am dăruit muncii mele şi mă simt şi mai pustiită”.

Julie a învăţat, pe căi nebătătorite, că nu ştia să primească. Când nu primea dragostea şi sprijinul de care avea nevoie, încerca

IW disperare să fie şi mai demnă de ele. Nu era în stare să se fviftxcze şi să se bucure. Când oamenii încercau să pătrundă în ipsticic fortăreţei pe care o construise în jurul inimii ei, îi respingea. Nu voia să sufere din nou. Pentru a evita chinul singurătăţii şi al pustietăţii, se adâncea şi mai mult în muncă.

Asta nu înseamnă că o femeie nu se poate împlini prin muncă, iulie a ratat această şansă pentru că s-a folosit de carieră pentru a prita sau nega nevoile ei naturale şi reale de iubire. Odată ce a hi te ies mai bine care îi erau nevoile tipic feminine într-o relaţie, Julie a recunoscut că ducea lipsă de dragoste. Reglându-şi priorităţile, a fost capabilă să înveţe treptat să se iubească pe sine şi să-i Innc şi pe ceilalţi să o iubească şi s-o susţină. Când o femeie este tupubilă să se cunoască prin calitatea relaţiilor sale, nu se simte constrânsă de nesiguranţă să-şi ateste meritele prin realizări exterioare. Din contră, este liberă să obţină, încet,

dar sigur, acel ceva it i aduce împlinirea interioară.

BĂRBAŢII SE AUTOEVALUEAZĂ PRIN REALIZĂRI

Dacă pentru femei principala sursă de iubire o constituie relaţiile, pentru bărbaţi o reprezintă reacţia la acţiunile lor. Şi asta pentru că bărbaţii se identifică cu acţiunile pe care le întreprind. Această identificare este un simptom al perspectivei masculine focalizate.

Deoarece atenţia unui bărbat se focalizează într-un punct anume, pentru a avea un sentiment al propriei identităţi, el se raportează la acest punct în contextul cauzei şi al efectului. Se cunoaşte pe sine în funcţie de efectul pe care îl are asupra unei persoane, obiect sau situaţii. Aproape automat şi inconştient, se vede pe el însuşi în funcţie de cum poate fi folosit de obiectul atenţiei sale sau de cum poate fi acesta folosit de el.

Un bărbat vede totul în funcţie de capacitatea lui de a influenţa schimbarea. El îşi afirmă valoarea prin rezultatele pe care le creează şi îi preţuieşte pe ceilalţi conform eficienţei lor. Se cunoaşte pe sine în raport cu ceea ce provoacă, influenţează, schimbă, creează sau controlează.

Puterea de a crea rezultate este cheia care-i deschide unui bărbat şansa de a-şi forma o părere pozitivă despre el însuşi; abilitatea de a întreţine relaţii este ceea ce determină o mare parte din respectul de sine al unei femei. În acest sens,

eşecul la locul de muncă este cea mai mare spaimă a unui bărbat, în timp ce eşecul în relaţie este cea mai mare temere a unei femei.

Latura noastră masculină se recunoaşte în funcţie de realizările ei. Meritele unui bărbat se măsoară după crestăturile de pe curea1. Latura noastră feminină se recunoaşte după relaţia pozitivă cu mediul înconjurător.

BĂRBAŢII ŞI LACRIMILE INUTILE

Deoarece bărbaţii sunt interesaţi de rezultate, au tendinţa de a se concentra asupra rezolvării problemelor, ignorând reacţiile sentimentale. De exemplu, dacă nu pot face nimic în legătură cu o problemă, nu simt deloc, sau aproape deloc, nevoia de a vorbi despre ea, şi nici măcar nu vor resimţi efectele acesteia. Mottoul lor este „mortul de la groapă nu se mai dezgroapă: ce-a fost a fost”. Nu sunt preocupaţi decât de ceea ce se poate face acum în privinţa respectivei situaţii. Atitudinea lor sună cam aşa: „Dacă nu poţi face nimic, atunci de ce să plângi sau să fii supărat?”

Un bărbat care manifestă un raport de echilibru între energiile feminine şi cele masculine ar putea răspunde: „Dacă te enervezi, nu faci decât să recunoşti realitatea, şi explorând adevărul sentimentelor, ai putea descoperi că poţi face totuşi ceva sau cel puţin vei fi mai atent pe viitor”. Negându-şi suferinţa, bărbatul pierde contactul cu puterea creatoare a echilibrului dintre latura sa feminină şi cea masculină. Mai mult decât atât, când un bărbat renunţă la

sensibilitate, va renunţa inevitabil la capacitatea de a se simţi bine.

DE CE BĂRBAŢII VOR SĂ AIBĂ DREPTATE

Pentru că propria imagine a unui bărbat este atât de strâns legată de rezultatele creatoare, el se identifică cu deciziile şi acţiunile lui. Când cineva încearcă să-i corecteze sau să-i controleze acţiunile, e ca şi cum i-ar spune că a greşit sau că acţiunile lui sunt[2]

IUW tttisfăcătoare. Pentru a evita mâhnirea de a fi considerat „nesatiwfăcător”, îşi poate apăra cu agresivitate comportamentul sau se poate revolta împotriva oricărui control. Devine în special defensiv în ceea ce priveşte „faptele” sale pentru că, în ochii lui, acţiunile BUnt o reflecţie esenţială a lui însuşi.

Femeile manifestă acelaşi tip de sensibilitate, dar nu în privinţa acţiunilor lor, ci a sentimentelor. Aşa cum pentru un bărbat tăic dureros să-i fie corectat comportamentul, tot aşa pentru o femeie este dureros să-i corectezi sentimentele. Sentimentele sunt o parte esenţială a relaţiei, aşa că atunci când un bărbat invalidează sentimentele unei femei, o atacă în punctul cel mai vulnerabil. Fără această înţelegere, bărbaţii şi femeile se poartă abuziv unii cu ceilalţi, fără ca măcar să-şi dea seama de asta; nu acordă consideraţia

---

2 în perioada Vestului Sălbatic, vestiţii cowboys pistolari obişnuiau să-şi facă o crestătură la curca pentru fiecare om ucis. De aici şi expresia „notches on the belt”, care a ajuns să semnifice un succes sau o realizare profitabilă, (n.trad.)

cuvenită vulnerabilităţilor lor legitime.

Femeile se plâng că bărbaţii trebuie să aibă întotdeauna dreptate. Şi asta este general valabil. Deoarece un bărbat se identifică cu acţiunile şi deciziile lui, a considera că acţiunile şi deciziile lui sunt greşite înseamnă a-l considera incompetent. De aceea, spre deosebire de o femeie, bărbatul are tendinţa de a interpreta acest tip de reacţie ca pe un afront personal.

Tot aşa cum bărbaţii vor „să aibă dreptate”, femeile vor „să fie bune”. Dacă sunt bune, se simt demne de a fi iubite. De multe ori, o femeie va face mari sacrificii pentru a-i arăta unui bărbat cât de bună e, sperând că această tactică îi va aduce sprijinul lui. Din păcate, tactica se întoarce împotriva ei. Dacă ea este „bună”, atunci, implicit, el este „rău” dacă nu este dispus să facă aceleaşi sacrificii. Din acest mesaj, el deduce că relaţia lor este prea exigentă.

Mark este inginer, în vârstă de 36 de ani, iar Jill are 38 de ani şi este publicist. Sunt căsătoriţi de şase ani. În timpul logodnei, Mark a avut o ultimă aventură cu o fostă prietenă. Jill a aflat după căsătorie. S-a simţit teribil de rănită în orgoliul ei. Din nefericire, după şase ani de căsnicie, continuă să aducă în discuţie acest subiect.

Jill a vrut ca Mark s-o ducă în oraş la prânz, dar Mark i-a spus că este ocupat toată săptămâna. Joi, Jill l-a sunat la birou, dar a aflat că plecase cu o colegă s-o ajute să-şi ridice maşina. Jill s-a

supărat foarte tare.

Când Mark a sosit acasă în seara aceea, Jill l-a întrebat pe un ton incriminator: „Unde ai fost astăzi? Te-am sunat la birou şi nu erai acolo”.

„Am ajutat pe cineva să-şi ridice maşina”, a răspuns el.

Neîncrezătoare, Jill a continuat: „Acest «cineva» era bărbat sau femeie?”

Iritat, Mark i-a răspuns: „Era Mary. Lucrează la contabilitate. N-a fost mare lucru. Uite ce e, nu-mi place că mă tratezi aşa. Nu am greşit cu nimic. Simt că nu ai încredere în mine”.

„Ca să mergi cu mine la restaurant ai fost prea ocupat, dar ca s-o ajuţi pe ea ai putut să-ţi faci timp”, l-a acuzat Jill.

„Atunci când mi-ai cerut să mergem la restaurant, eram foarte aglomerat”, i-a explicat Mark. „Dar astăzi s-a anulat o şedinţă importantă şi Mary m-a rugat s-o duc cu maşina”.

„Toată lumea e mai importantă decât mine”, i-a reproşat Jill. „Nu mă iubeşti. Mereu flirtezi cu alte femei. Cum pot avea încredere în tine? Eu nu te-am înşelat niciodată. Întotdeauna ţi-am fost credincioasă”.

Pe un ton şi rece, şi furios, Mark a replicat: „M-am săturat. Nu-mi vine să cred că te legi iar de chestia asta…” Se lansaseră deja într-o discuţie aprinsă.

În contextul respectiv, Jill a scos în evidenţă cât de credincioasă şi devotată este ea, spre deosebire de Mark. Acest tip de tactică nu va avea

niciodată sorţi de izbândă. Insistând pe cât de „bună” este ea, automat îl acuză pe el că este rău. A susţine că ea este mai bună decât el nu-l motivează să dăruiască mai mult. În astfel de momente, el nu se simte nici iubit, nici sprijinit de ea. În loc să-i inspire dragoste, afirmaţiile ei îl fac să se simtă neapreciat şi nedemn de încredere. În cele din urmă, va deveni personajul „negativ”, aşa cum îl crede ea. Va reacţiona la implicaţiile ei cu o atitudine răutăcioasă, lipsită de afecţiune.

Dacă Jill vrea sprijinul lui Mark, trebuie să-l abordeze într-o manieră care să-i încurajeze dragostea şi interesul pentru ea. Trebuie să se apropie de el. Pentru a deveni mai receptivă la sprijinul lui, trebuie să-i ierte greşelile din trecut.

Iată o modalitate mult mai directă prin care Jill ar fi putut aborda problema.

Când Mark soseşte acasă, Jill îi spune: „Te-am sunat azi la birou şi erai plecat. M-am supărat când am aflat că ai ajutat o femeie să-şi ridice maşina. Sunt geloasă. Aş vrea să ieşim la restaurant, la prânz, dacă ai timp. Vreau să mă simt singura femeie specială din viaţa ta”.

Această abordare neacuzatoare îi permite lui Mark s-o asculte pe Jill fără a se simţi învinovăţit sau stânjenit. Îi poate înţelege sentimentele, dând dovadă de compasiune şi susţinere. Probabil că pe viitor îşi va aminti să-şi invite soţia la masă când va avea ocazia.

Aşa cum a încerca să fii partenerul „bun” este o greşeală pe care multe femei o fac, tot aşa,

ambiţia de a avea dreptate constituie, pentru bărbaţi, un mare eşec. Bărbaţii nu realizează că, atunci când încearcă să aibă dreptate, indirect le acuză pe femei că greşesc. Când un bărbat îşi face timp să-şi explice acţiunile, femeia ajunge deseori la concluzia că sentimentele ei sunt nedreptăţite. Dacă un bărbat vrea să pară că are dreptate în ochii unei femei, cea mai bună strategie este de a-şi face timp să asculte şi varianta ei şi să considere *sentimentele ei* îndreptăţite. Drept răsplată, ea îl va aprecia şi îl va accepta mai mult.

Să ne uităm din nou la exemplul de mai sus.

Când Mark vine acasă, Jill îi spune: „Am fost supărată când am aflat că ţi-ai făcut timp să ajuţi o altă femeie. Sunt geloasă. Vreau să mă duci la prânz la restaurant dacă ai timp”.

Mark răspunde: „Nu ai de ce să fii geloasă. Nu a fost mare lucru. Nu ştiam că o să am timp la dispoziţie. Dacă aş fi ştiut dinainte, te-aş fi dus la restaurant”.

Mark crede că o susţine pe Jill explicându-i de ce a făcut ce a făcut. Este o explicaţie logică, dar care nu o ajută. Jill se simte neînsemnată şi ignorată. Crede că, în ochii lui, nu are dreptul să se simtă geloasă sau supărată. Ce-şi doreşte e ca Mark să-i înţeleagă întâi sentimentele, apoi să-i explice ce a făcut.

Pentru a-i oferi mai mult sprijin, Mark ar fi putut spune: „Înţeleg că eşti geloasă şi supărată. Îmi pare rău că ai impresia că i-am acordat ei mai multă importanţă. O relaţie întâmplătoare cu Mary

nu se compară cu relaţia intimă pe care o avem noi. Hai să ne programăm săptămâna viitoare o ieşire la restaurant. Acum îi poate oferi explicaţii.) Dacă aş fi ştiut dinainte că o să am ceva timp liber, atunci aş fi programat lunch-ul cu tine”.

Obişnuinţa lui Mark „de a avea dreptate” şi genul de explicaţie dată lui Jill, de ce nu ar trebui să fie supărată, sunt adânc întipărite în mentalitatea lui. Este o obişnuinţă care se va schimba în timp, dar, prin exerciţiu, el poate învăţa un stil de abordare care implică mai multă susţinere. La fel, e nevoie de timp şi de practică pentru ca Jill să se exprime în aşa fel încât să nu dea impresia că ea este „bună”, iar Mark este „rău”.

Validând sentimentele lui Jill înainte de a se explica, Mark o va putea sprijini cu mai mult succes. Iar dacă Jill va învăţa să-şi exprime supărarea pe un ton neacuzator, va deveni mai abordabilă şi mai uşor de susţinut.

Pe măsură ce vom continua să explorăm diferenţele masculine şi feminine, devine mai evident faptul că bărbaţii şi femeile au vulnerabilităţi diferite legate de respectul de sine. Bărbaţii sunt mai sensibili la orice critică la adresa comportamentului lor, în timp ce femeile sunt mai sensibile la orice critică adusă sentimentelor lor.

Să vedem câteva exemple de probleme pe care le ridică impulsul de a critica.

Blocaj sexual

Cu cât un bărbat este mai interesat de

rezultate, cu atât devine mai sensibil la orice tendinţă de a-l corecta şi controla. Acest lucru este evident în timpul actului sexual. Majoritatea bărbaţilor sunt foarte sensibili dacă sunt corectaţi în acest domeniu pentru că, în timpul sexului, bărbaţii sunt, categoric, mai interesaţi de rezultat. Vor ca partenera lor să fie fericită şi împlinită, dar, pe de altă parte, vor să ştie că *ei* sunt sursa acestei împliniri. Acest raţionament este favorabil femeii, atât timp cât el ştie ce vrea şi de ce are nevoie ea. Ceea ce este nerealist. Nu numai că nu este femeie, dar, chiar dacă ar fi, tot n-ar fi putut şti nevoile ei – care sunt în continuă schimbare.

Dacă femeia îi solicită ceva ce corijează ceea ce face elbărbatul se poate bloca instantaneu, intrând în defensivă. Posibil ca ea să fi spună, inocent: „Poţi să mă atingi mai cu blândeţe, mă doare?”. Într-o clipă, bărbatul se întoarce pe partea cealaltă şi tace.

Ea îl întreabă: „S-a întâmplat ceva?” şi nu primeşte niciun răspuns, nimic altceva decât o tăcere rece. El se blochează şi uită de toate aptitudinile lui în materie de comunicare. Deşi orgoliul lui a fost rănit, nu vrea să admită că s-a ofensat pentru un lucru

<8>

it At de minor. Dacă şi-ar putea exprima sentimentele, ar spune: „Detest când îmi spui ce să fac. E dureros să fii corectat”.

Dar pentru că nu spune nimic, ea insistă şi adaugă: „Ce simţi?”

„Nimic”.

După o lungă tăcere, ea îl întreabă: „Nu tocmai făceam dragoste?”

El răspunde „Da” şi nimic altceva.

Femeia începe să se sperie şi vrea să vorbească; „Vrei să discutăm despre asta?”

El mormăie: „Nu”.

Ea nu are nici cea mai mică idee despre ce anume l-a supărat. Simte că este inoportună şi se teme şi mai mult să-şi comunice nevoile şi sentimentele.

Înţelegerea sensibilităţii masculine faţă de orice tentativă de a-l corecta îl va ajuta pe el să devină mai receptiv la sugestii, iar pe ea să aibă mai mult tact.

Problema se datorează, în mare parte, noţiunii nerealiste potrivit căreia un bărbat ar trebui să ştie întotdeauna care sunt nevoile unei femei. Acesta este, categoric, un simptom al mentalităţii masculine de macho – care pretinde că bărbatul este expert în plăceri erotice doar pentru că posedă un penis –, dar este şi o reacţie la ideea nerealistă şi imatură a multor femei, potrivit căreia, ducă un bărbat o iubeşte, atunci va şti exact ce să facă.

Pe cât este de nerealist să crezi că un bărbat poate şti întotdeauna de ce are nevoie o femeie, tot aşa este de idealist să consideri o dovadă de iubire faptul că bărbatul ştie de ce are nevoie o femeie. O dovadă de iubire din partea lui ar consta în dorinţa de a înţelege nevoile ei şi de a răspunde

la ele. O dovadă de iubire din partea ei ar fi să nu-i pretindă să-şi amintească întotdeauna de nevoile ei. Ea trebuie să înţeleagă că, nevoile lui fiind diferite, lui îi este foarte uşor să uite de nevoile ei. Când un partener te dezamăgeşte, adevărata dragoste înseamnă să fii convins că singura lui vină a fost că nu a înţeles.

Când nu contează decât opinia lui

Când un bărbat îşi exacerbează masculinitatea sau se axeaz. a numai pe rezultate, ar putea crede că nu există decât o singură metodă valabilă de a acţiona. Din punctul lui de vedere, nu există decât „o singură cale corectă”, cea care este cea mai eficientă că timp şi energie pentru a ajunge din punctul A în punctul B. El Ml sesizează că există mii de metode, la fel de valide, de a te deplasa din punctul A în punctul B, care ar servi o varietate de scopuri, nu numai pe al lui.

Oamenii interesaţi prea mult de rezultate simt nevoia să deţină tot timpul controlul. Au, totodată, tendinţa de a gândi numai în alb şi negru. De aceea, le este uşor să-i controleze pe ceilalţi, afişând o aroganţă care spune: „Pot face orice şi metoda mea e cea mai bună. Dacă nu faci cum zic eu, greşeşti. Nu există decât o singură cale, şi asta este”.

Un punct de vedere mai echilibrat ar suna cam aşa: „Pot să fiu de acord cu ceea ce spui. Înţeleg de ce soluţia ta e cea mai bună pentru tine, în timp ce soluţia mea e cea mai bună pentru mine”.

O persoană care este mai puţin interesată de rezultate şi mai mult de relaţii ar putea spune: „Pot să fiu de acord cu ceea ce spui şi cu metodele tuturor celorlalţi. Nu pot să mă decid a cui cale s-o urmez. Cred că am să fac cum spui tu, având în vedere că eşti aşa de sigur pe tine”. Persoanelor cărora le lipseşte această calitate masculină de a se axa numai pe rezultate sunt foarte uşor intimidate şi controlate de atitudinile dogmatice şi prezumţioase ale persoanei interesate exclusiv de rezultate.

Corecţia sub stres, călcâiul lui Ahile al bărbatului

O persoană axată numai pe rezultate va fi profund nemulţumită de intenţia altcuiva de a o corecta sau controla. De fapt, din cauza propriilor nesiguranţe, va încerca ea să-i controleze pe ceilalţi. Deoarece bărbaţii sunt în primul rând interesaţi de rezultate, detestă să fie corectaţi atunci când sunt stresaţi. Este punctul lor vulnerabil, pe care îl ţin secret. Corectându-le comportamentul sau încercând să-i ajute înainte de a fi rugate, femeile declanşează, inconştient, rezistenţa bărbaţilor. Sfaturile nesolicitate lezează, de obicei, orgoliul masculin.

În general, bărbaţii nu suportă să li se spună ce să facă, decât dacă au cerut ei ajutor. Cu toate acestea, un bărbat nu se simte ofensat de sfaturile unui alt bărbat, ale cărui realizări le respectă. Respectul pentru acel bărbat înseamnă respectul pentru propriile aptitudini masculine. Dar acelaşi

bărbat se poate simţi ameninţat dacă primeşte ordine de la o femeie, cu excepţia cazului în care o priveşte ca pe un bărbat.

Cu cât un bărbat îşi respectă mai mult latura feminină, cu atât Htc mai capabil să accepte şi să respecte puterea egală pe care o exercită femeile. Până când bărbaţii se vor simţi în siguranţă în privinţa respectivă, o femeie poate respecta cu înţelepciune această vulnerabilitate masculină şi îl poate susţine – pentru a se susţine f) e ea – încercând să fie mai mult „sugestivă” decât „maniputttoare”.

Când a ajuta nu ajută

Din discuţia anterioară rezultă că încercarea femeilor de a-i ajuta pe bărbaţi să-şi rezolve problemele, fără a fi invitate s-o facă, provoacă divergenţe. Un bărbat se blochează automat când o femeie încearcă să vină cu o soluţie la problema care îl supără. Iar dacă sugestiile ei sunt şi bune, se va simţi atacat în superioritatea i virilitatea lui.

Femeia va înţelege această vulnerabilitate masculină dacă o va compara cu uşurinţa cu care poate fi ea rănită atunci când un bărbat nu îi validează sentimentele. Este foarte supărător pentru o femeie să i se spună că nu ar trebui să reacţioneze aşa cum o face Instinctiv. Asta nu înseamnă că ea nu poate oferi sfaturi. Înseamnă că momentul ales este critic – ar trebui să aştepte până ce el este capabil să le primească.

Femeile trebuie să dea dovadă de tot atâta tact şi atunci când manifestă compasiune. Dacă o

persoană este supărată, femeia îi va arăta instinctiv compasiune, empatie şi înţelegere, manifestări care vor face ca o altă persoană orientată spre relaţii să se simtă mai bine. Dar, pentru o persoană axată pe rezultate, o astfel de compasiune poate fi ofensatoare. Bărbatul se poate simţi sufocat sau prizonier al unui sentiment de slăbiciune. Reacţia lui va reprezenta o sursă neîntreruptă de nemulţumire în relaţiile dintre bărbaţi şi femei.

Din această perspectivă, putem vedea limpede cum oamenii cu cele mai bune intenţii au cele mai mari eşecuri într-o relaţie. Bărbaţii nu ştiu în general că, atunci când o femeie suferă, ea are nevoie de validarea sentimentelor ei: are nevoie de compasiune, empatie şi înţelegere; are nevoie de certitudinea că sentimentele ei sunt ascultate şi respectate. Reacţia instinctivă a unui bărbat este de a încerca să-i rezolve problema sau de a o convinge că nu are motive să fie supărată.

Aşa cum bărbaţii nu înţeleg nevoile unei femei, tot aşa nici femeile nu înţeleg nevoile bărbaţilor. Când bărbaţii suferă, primul instinct este de a se retrage în vizuina lor pentru a reflecta la ce s-a întâmplat. Bărbaţii nu simt nevoia de a vorbi imediat despre sentimentele lor. Au nevoie de compasiunea care percepe sursa suferinţei lor, provocată, în general, de eşecul de a-şi atinge obiectivul. Nu vor ca partenera lor să le găsească scuze. Vor să se simtă apreciaţi pentru ceea ce au făcut, chiar dacă au avut un eşec. În general, nu

au nevoie de compasiunea pe care şi-ar dori-o ea, dacă ar fi supărată.

UNELE CONSECINŢE ALE DEZECHILIBRULUI

Persoana predominant masculină se teme de durerea unui eşec; persoana predominant feminină se teme mai mult de abandon şi de durerea respingerii. Acea parte din noi care este orientată spre rezultate se simte jignită, în timp ce partea interesată de relaţii se simte rănită.

Un bărbat care se simte rănit de ceilalţi îşi va pierde din puterea lui masculină de a crea rezultate reale. Va fi poate iubitor şi compătimitor cu alţii, dar îi va lipsi forţa de a contribui cu adevărat la împlinirea nevoilor lor. Deşi este capabil să le înţeleagă, femeile vor sesiza acest deficit de energie masculină şi nu vor fi dispuse să se combine cu el.

E drăguţ, dar nu e sexy

Tipul de bărbat interesat de relaţii este, de multe ori, complet nedumerit. A ascultat şi a înţeles de ce se plâng femeile de bărbaţii interesaţi numai de rezultate. Aude că femeile se simt abuzate de acest bărbat „macho” şi face orice numai ca să nu semene cu el. Cu toate acestea, când vine vorba de sex şi implicare, femeile aleargă după tipul macho, axat pe rezultate. Mai mult decât atât, continuă să se plângă bărbatului sensibil de comportamentul abuziv al bărbatului macho. Bărbatul sensibil nu mai înţelege pur şi simplu nimic.

Un bărbat echilibrat este orientat atât spre rezultate, cât şi spre relaţii. Va jongla mereu în viaţă cu aceste două priorităţi.

A încheia un bilanţ profitabil

Unui bărbat axat excesiv pe rezultate nu-i lipseşte puterea, îi lipseşte în schimb empatia de a se dărui celorlalţi. Tendinţa lui este de a se concentra pe muncă, realizări, competiţie, bogăţie, statut şi

<14>

iucces. Poate fi nemilos şi rece cu alţii, pentru că nu este conştient de sensibilităţile celor care sunt mai feminini.

Impulsul lui este de a adera la filosofia câştigului şi a pierderii: eu câştig şi nu-mi pasă dacă tu pierzi. Este insensibil pentru C'îl nu înţelege durerea de a pierde. Dintr-o perspectivă mai profundă, nevoia lui obsesivă de a câştiga este, în sine, o încercare disperată de a evita suferinţa unui eşec.

Contrariul unei persoane orientate excesiv spre rezultate este persoana orientată excesiv spre relaţii. În acest caz, persoana respectivă poate avea atâta empatie, încât renunţă la câştig pentru n nu răni pe altcineva. Aceasta este o filosofie profitabilă numai pentru o singură persoană. Este demonstrată de gospodina care se înşală crezând că sacrificiul şi renunţarea la propria personalitate constituie o dovadă de afecţiune., Sacrificatorul este corespondentul feminin al omului de afaceri egoist şi fără

scrupule. Îi rencagă pe ceilalţi şi îi face să sufere; ea se reneagă pe ea însăşi şi îşi provoacă singură suferinţă.

Când laturile feminine şi masculine sunt echilibrate, interesul pentru succes nu dispare, dar este privit acum dintr-o perspectivă profitabilă pentru ambele părţi. Simte că a câştigat când toată lumea câştigă. Este dedicată creării de soluţii la diverse probleme, soluţii din care beneficiază toată lumea. Este aşa de legată de ceilalţi, încât dacă ei pierd, pierde şi ea. În acest fel, este şi răbdătoare, şi plină de compasiune.

BĂRBAŢII SIMT NEVOIA SĂ FIE APRECIAŢI

Oamenii orientaţi spre succes au nevoie de multă recunoaştere, apreciere şi gratitudine pentru acţiunile şi realizările lor. În schimb, sunt mai deschişi. Bărbaţii, în general, se simt foarte ofensaţi când femeile nu apreciază contribuţia lor activă sau când nu au încredere în abilităţile lor. Un bărbat se simte jignit de reacţiile unei femei, pentru că, cel mai adesea, este deranjat de ideea că ea nu-i apreciază faptele sau nu are încredere în dorinţa lui de a-i împlini nevoile. Totuşi, în multe cazuri, nu se înşală întru totul; aprecierea ei este umbrită de resentimentele acumulate.

Ted are 35 de ani şi este agent de publicitate, iar Cathy, de 34 de ani, este contabil. Au trei copii şi o căsnicie fericită. Au reuşit să-şi vindece multe dintre suferinţele trecutului. Se duc regulat la şedinţele de consiliere pentru a-şi perfecţiona tehnicile de comunicare şi pentru a păstra

stabilitatea relaţiei.

Într-o dimineaţă, Ted s-a trezit devreme pentru a finaliza un proiect. Reflectând la strategia lui, a zăbovit mai mult la duş. După ce a terminat, a observat că apa inundase podeaua. A şters în grabă cât de mult a putut şi a plecat grăbit la birou. Când s-a întors acasă, Cathy era furioasă.

„Nu-mi vine să cred că ai lăsat aşa o mizerie în baie”, i-a reproşat ea. „Toată podeaua era plină de apă. Peste tot, fire de păr. Sunt aşa furioasă! Cred că ar trebui să ştergi după tine. Mă enervează când te aştepţi să fiu servitoarea ta. Era mizeria ta. Susie putea aluneca şi se putea răni”.

Când Ted aude supărarea ei, o ia la început ca pe un atac personal. Se gândeşte: „Cum îndrăzneşte să spună că sunt un tată incompetent? Crede că mi-am pus în minte să-mi rănesc copiii? Ce vrea să spună, că sunt un tată rău pentru că nu am curăţat complet podeaua din baie? Nu am pretenţia să cureţe după mine. Nu i-am cerut eu să cureţe după mine. Are impresia că eu nu fac nimic pentru ea? Nu-mi vine să cred cum mă tratează”.

Reacţia lui Ted este destul de comună bărbaţilor în general. Interpretează supărarea ei ca pe un semn că nu este apreciat pentru toate lucrurile bune pe care le face. Dar a înţeles greşit acuzele ei. Cathy nu îi reproşează că este un tată incompetent sau că nu o iubeşte. Ea afirmă doar că este supărată şi ofensată de acest incident şi

explică ce anume o supără. Are nevoie de înţelegerea lui pentru a se simţi mai bine.

Dacă i-ar da dreptul să fie supărată, va fi capabilă să-şi alunge supărarea şi să-şi amintească toate lucrurile minunate pe care le ştie despre el. Dacă o acuză pe nedrept, atunci se vor certa.

Pentru a învăţa să ascultăm mai bine trebuie, în primul rând, să înţelegem cum putem reacţiona pozitiv la manifestările lor de supărare. Ted învaţă să asculte fără a-şi exprima reacţiile interioare. Asta se cheamă înfrânare. Îşi înfrânează reacţiile până termină ea de vorbit. Înainte de a se explica, reflectează la înţelegerea sentimentelor ei şi îşi exprimă unele îngrijorări. Apoi poate percepe situaţia din punctul lui de vedere.

Pentru a o susţine cu succes pe Cathy, Ted îi spune: „Înţeleg că eşti nervoasă pentru că am lăsat podeaua umedă. Îmi pare rău dacă ai senzaţia că sunt sigur pe tine şi mă aştept să fii servitoarea

<8>

mea. Înţeleg că a fost enervant pentru tine. Am fost neglijent şi lipsit de consideraţie. Nu eşti servitoarea mea şi nu sunt sigur pe line. Ai dreptate să fii supărată. Acum şase ani, nu aş fi lăsat niciodată podeaua umedă (acum poate explica). Nu mi-am dat kouma că o să te supere aşa de tare. Mă grăbeam să încep lucrul la proiect. Sper că nu crezi că sunt un tată incompetent. Nu-i aşa?”

După ce a fost asigurată de susţinerea lui,

Cathy îşi poate pxprima acum şi ea sprijinul ei: „Nu, cred că eşti un tată minunat, îmi exprimam doar unele temeri”.

Acest tip de reacţie îl înarmează pe Ted cu mai multă răbdare. Dur, în acelaşi timp, trebuie să înţeleagă că atunci când Cathy este iupărată, ea simte nevoia să-şi împărtăşească sentimentele fără că îl să interpreteze totul ca pe un reproş la adresa lui.

CHINUL DE A O ASCULTA CÂT E DE SUPĂRATĂ

Bărbaţilor le este greu să asculte insatisfacţiile unei femei, deoarece trag imediat concluzia că nu sunt apreciaţi. Au impresia că ca le cere să-i rezolve problemele. Mesajul pe care îl primeşte bărbatul este că ceea ce face nu este suficient; de aceea, simte că nu este apreciat. Raţiunea îi spune că nu poate fi şi supărată pe el, îl să-l şi aprecieze în acelaşi timp. Este atât de dureros pentru un bărbat să nu se simtă apreciat, încât, atunci când o femeie este iupărată, simte impulsul de a o face să se simtă mai bine.

Bărbaţii sunt ultrasensibili la insatisfacţia unei femei şi din ilt motiv. Fiind interesat de rezultate, un bărbat simte că are succes atunci când soţia lui este fericită; când nu este fericită, se simte un ratat, la totul personal, fără a realiza că, pe lângă el, mai sunt şi alţi ftictori care o pot afecta.

Uneori, tot ce are nevoie un bărbat este să i se aducă aminte Veste apreciat *înainte* ca femeia să-şi manifeste supărarea. În multe cazuri, l-ar ajuta

dacă ea i-ar putea reaminti că (1) apreciază tu adevărat ceea ce face, (2) nu îi cere să facă mai multe, şi (3) şi-a bnpărtăşitsentimentele doar pentru ca el să fie conştient de situaţia l şi pentru a-şi regăsi echilibrul şi a-şi limpezi mintea.

Pe de altă parte, este esenţial ca bărbaţii să înţeleagă că, din lânii în când, o femeie are nevoie de o purificare emoţională. E foarte posibil ca, în acele momente, să nu-l aprecieze. Dacă el o punte susţine însă şi îi poate da libertatea de a se descărca emollomil, atunci, mai mult ca sigur, îşi va găsi şi echilibrul. Va fi capabilă să vadă din nou problema în mod limpede şi să se concentreze asupra tuturor lucrurilor bune pe care le aduce el în viaţa ei.

DE CE EXAGEREAZĂ FEMEILE

Când o persoană este supărată, bărbatul are tendinţa de a-i explica motivele pentru care nu ar trebui să fie supărată. Dar, dacă cel supărat este o femeie, aceste explicaţii „utile” nu vor face decât să-i amplifice supărarea. Bărbaţii sunt tentaţi să convingă o femeie că nu are motive de supărare. Ei cred că atitudinea lor este utilă, când, de fapt, nu fac altceva decât să înrăutăţească lucrurile.

Când soluţiile lui logice nu reuşesc s-o facă să se simtă mai bine, bărbatul se simte de obicei frustrat, criticat sau ofensat. Apoi se îmbufnează. Acest tip de comportament este vizibil pentru majoritatea femeilor, aşa că ele se tem să-şi exprime liber supărarea. Încearcă să-şi controleze şi să-şi înăbuşe sentimentele până când, inevitabil,

pierd controlul şi erup ca un vulcan.

După cum am văzut, femeile au mai mare nevoie decât bărbaţii să-şi exploreze şi să-şi împărtăşească sentimentele. Pentru a se simţi echilibrate, simt nevoia să-şi analizeze diferitele reacţii emoţionale vizavi de oamenii, locurile şi lucrurile din jurul lor. Motiv pentru care comunicarea nu este numai un proces de transmitere a ideilor, ci şi de descoperire a ceea ce simt.

Bărbaţii se gândesc întâi la ceea ce simt. Apoi, când vor să transmită o idee, o prezintă ca pe o esenţă sau ca pe o progresie logică a ideilor pentru a demonstra esenţa. De cele mai multe ori, femeile comunică nu pentru a demonstra ceva, ci pentru a descoperi ce simt în adâncul lor.

Când o femeie îşi exprimă trăirile emoţionale, sentimentele şi ideile îi vin treptat în atenţie şi încep să aibă sens. Un bărbat, însă, „va da sens" sentimentelor şi ideilor lui *înainte* de a vorbi, meditând în tăcere la ele. Când un bărbat aude o femeie expunându-şi ideile şi sentimentele înainte de a „avea sens", o va cataloga, eronat, drept iraţională şi ilogică. Când aude o femeie care îşi destăinuieşte frământările, se gândeşte: „De ce face atâta caz pe tema asta? Exagerează".

În exemplul de mai sus, Cathy s-a supărat când a văzut mizeria lăsată de Ted. Când şi-a exprimat sentimentele, lui Ted nu i-a venit să creadă că se înfuriase din cauza unei simple greşeli. Dacă ar fi existat un singur motiv pentru

supărarea ei, probabil că nu ar fi reacţionat atât de puternic. Dar, în acea zi, au fost mai multe motive care au supărat-o; mizeria din baie nu a declanşat decât o explozie a sentimentelor ei.

Motivele pentru care Cathy a fost supărată au fost foarte complexe.

S-a supărat că Ted a lăsat mizerie şi nu a curăţat-o.

S-a supărat pentru că o parte din ea credea că era datoria ei să cureţe după Ted şi că nu ar trebui să se plângă. În fond, soţul ei se grăbea să ajungă la muncă pentru a o susţine pe ea.

S-a gândit la toate sarcinile pe care trebuia să le îndeplinească în ziua aceea şi a cedat stresului.

S-a gândit că cei mici se aşteaptă ca ea să strângă după ei şi s-a enervat şi mai tare.

S-a gândit că acelaşi gen de lucruri s-au întâmplat şi în căsnicia ei anterioară.

S-a simţit vinovată pentru că era aşa de supărată şi s-a gândit că este prea exigentă.

S-a enervat pentru că era nevoită să ceară sprijin, ceea ce părea aşa de umilitor.

S-a temut că Ted nu o mai iubea la fel ca la început. S-a temut că va înrăutăţi lucrurile dacă va pune în discuţie sentimentele ei. S-a temut că, dacă nu o va face, se va pierde pe ea însăşi. Când şi-a făcut cunoscută supărarea, nu ştia că în sufletul ei anvundea toate aceste sentimente. Etalându-şi supărarea, a ajuns să descopere varietatea de motive complexe şi uneori contrastante GUrc i-au declanşat starea de nervi.

În ceea ce priveşte enervarea ei din cauza mizeriei lăsate de TVD, Cathy a reacţionat exagerat. Dar în ce priveşte faptul că mizeria lăsată de Ted a scos la iveală şi alte motive care i-au declanşat supărarea, nu a exagerat. Cu cât bărbaţii înţeleg mai bine Becastă diferenţă, cu atât mai puţin critici şi nerăbdători vor fi când *o* femeie este supărată şi simte nevoia să vorbească.

Există şi un alt motiv pentru care femeile tind să exagereze: lentimentele indecise din trecut ies la suprafaţă şi formează enlimentele ei actuale. Când apare ceva stresant, nu numai că femeile trec printr-o varietate de reacţii emoţionale, dar reacţiile respective pot fi intensificate de sentimente legate de experienţe trecute.

Asta înseamnă că, atunci când suferinţa ei măsoară 20 de „grade” în prezent, e posibil să-şi amintească automat de o experienţă similară, din trecut, când suferinţa măsura 30 de grade. În acest caz, ea poate confunda trecutul cu prezentul şi va resimţi o suferinţă care măsoară 50 de grade.

DE CE BĂRBAŢII NU EXAGEREAZĂ

La polul opus, bărbaţii, care sunt excesiv de interesaţi de rezultate, nu vor reacţiona exagerat în situaţiile stresante. Ca regulă generală, bărbaţii au tendinţa să-şi clasifice problemele în funcţie de priorităţi şi apoi să-şi direcţioneze supărarea spre oricare problemă care este mai urgentă şi mai solicitantă. Dacă un factor de stres nu este legat în mod direct de problema pe care încearcă s-o rezolve, fie nu-l va observa, fie îl va respinge

automat şi îl va expedia ca fiind irelevant şi lipsit de importanţă.

Chiar şi aşa, un bărbat rămâne afectat de aceste surse diferite de stres. Doar că nu este conştient de modul cum îl afectează. Când o femeie se supără, devine conştientă de toate lucrurile care o supără; la suprafaţă, un bărbat este supărat din cauza acelei probleme care este prioritară, dar celelalte probleme generează stres la un nivel subconştient.

De exemplu, Ted încearcă să economisească bani pentru a-şi duce familia în vacanţă. Pentru a atinge acest obiectiv, trebuie să câştige mai mulţi bani la serviciu, dar a rămas în urmă. Există şi alte probleme în viaţa lui, dar aceasta este sursa lui principală de stres. Când ajunge acasă, soţia lui, Cathy, îi aminteşte că locuinţa este în paragină, instalaţiile trebuie reparate, notele copiilor nu sunt atât de bune, unul dintre copii este bolnav, maşina trebuie dusă la service şi nu au mai ieşit în oraş de nu ştiu cât timp.

Când soţia îi aminteşte lui Ted de toate aceste probleme sau factori de stres, aparent el nu este afectat. Spune pe un ton iritat: „Nu mă deranja cu toate aceste mici detalii. Nu mă mai bate la cap. Îţi faci prea multe griji”. Habar nu are că, atunci când minimalizează aceste probleme, o minimalizează pe ea. În opinia ei, a nu acorda importanţă factorilor de stres e ca şi cum nu i-ar acorda *ei* importanţă, ceea ce înseamnă că lui nu-i pasă de ea.

Să spunem că obiectivul lui de a-şi duce familia într-o excursie creează un stres de 30 de grade. Să precizăm că toate celelalte probleme pe care le împart (casa în paragină, instalaţiile etc.)

<8>

completează nivelul de stres cu până la 60 de grade. Apoi Ted vine acasă şi trăieşte stresul casnic, iar aceste 60 de grade sunt împinse în subconştientul lui. Când este confruntat cu problemele respective în mod conştient, el pare indiferent. Tratează supărarea soţiei sale ca pe un acces de nebunie.

La nivelul conştient, aceste probleme nu-l deranjează pe Ted, dur în subconştient el este îngrijorat. Ca un efect al stresului reprimat, el devine şi mai preocupat de singura problemă prioritară, aceea de a câştiga mai mulţi bani la serviciu. Acum, în loc de a resimţi un stres de 30 de grade, supărarea legată de problema de la birou măsoară 90 de grade.

Această frustrare, de a câştiga mai mulţi bani pentru a-şi duce familia în vacanţă, îl consumă. Reacţia lui normală la stresul de acasă este minimalizată, dar reacţia la stresul de la serviciu se intensifică. Singura cale prin care îşi poate găsi liniştea este de a evita să se gândească la serviciu (a evitat deja să se gândească la Stresul de acasă). În consecinţă, Ted „se închide” în el, concentrfindu-şi atenţia asupra televizorului sau a ziarului.

Un bărbat poate folosi însă această înţelegere

în avantajul său. Poate învăţa să asculte cu atenţie şi răbdare supărările partenerei Utile. Dacă o va susţine şi în rezolvarea supărării legate de problemele lor, stresul lui din subconştient va fi automat îndepărtat. Va fi capabil să facă faţă presiunilor şi anxietăţilor de acasă şi de la serviciu şi să participe mai mult la viaţa de familie. Va fi totodată mai eficient şi creativ la locul de muncă. Va începe să se simtă mai împlinit, să se bucure mai mult de viaţă şi să fie mai mândru de el, chiar dacă nu şi-a rezolvat problema prioritară de la birou.

CÂND O FEMEIE ESTE OBSEDATĂ DE SACRIFICIU

Dacă un bărbat stresat îşi reprimă o mare parte din sentimente, unele femei stresate îşi reprimă nevoile. Când o femeie are Un exces de energie feminină, orientată spre relaţii, în condiţii de Hires are tendinţa de a face prea multe sacrificii pentru a-şi îmbunătăţi relaţiile. De exemplu, nevoile partenerului ei devin mai Importante decât nevoile ei personale. Această atitudine poate avea Nucces numai o perioadă de timp, până când începe să resimtă privaţiunile interioare. În acest moment, îşi acuză pe nedrept partenerul pentru nefericirea ei, iar el reacţionează defensiv, cu foarte puţină compasiune.

În loc de o relaţie profitabilă pentru amândoi, femeia are o abordare în care unul pierde, iar altul câştigă. Pierde ea, ca să câştige el. În primele

etape ale unei relaţii, o astfel de strategie pare să dea roade – îl face fericit. Dar mai târziu simte că şi el ar trebui să procedeze la fel. Se aşteaptă ca el să dea mai mult. Când n-o face, se simte rănită. Mai mult decât atât, el s-a obişnuit deja să primească tot sprijinul şi se opune oricărei schimbări. Ea îl lasă să înţeleagă că nu a dat suficient; el se simte neapreciat şi intră în defensivă.

Pentru acest gen de femeie, încercarea de a se schimba pentru a-i face pe plac partenerului poate deveni o obsesie. Dacă nevoile şi dorinţele ei îl supără, îşi minimalizează importanţa. Respectul de sine devine tot mai dependent de aprobarea celorlalţi. Această tendinţă o face extrem de vulnerabilă la comentariile, atitudinile şi comportamentul lor. Cu cât se reneagă pe ea însăşi, cu atât mai uşor poate fi rănită. Ceea ce nu este dureros pentru alţii este dureros pentru ea.

Pentru că este atât de dependentă de alţii pentru a se cunoaşte pe ea însăşi, de fiecare dată când o femeie se sacrifică sau îşi minimalizează propriile nevoi, ea se deconectează de la o latură a propriului sine. Acest sacrificiu o face mai vulnerabilă şi poate fi uşor rănită.

Vulnerabilitatea o determină să reacţioneze exagerat. Când îşi împărtăşeşte durerea, îi învinovăţeşte pe ceilalţi că nu o susţin mai mult. Considerând-o prea pretenţioasă, prea sensibilă, aceştia devin frustraţi şi defensivi. În general, bărbaţii sunt atraşi de vulnerabilitate, dar, în acest

caz, vulnerabilitatea îi îndepărtează. Este extrem de dificil pentru un bărbat să asculte când o femeie este prea vulnerabilă şi exagerează cu învinuirile. Ironia este că, pentru a vindeca această problemă, femeia simte nevoia să fie ascultată. Când un bărbat înţelege de ce femeile reacţionează exagerat, el poate deveni mai tolerant.

Myra a fost întotdeauna un copil sensibil. Când suferea, nimeni nu o înţelegea. Familia ei credea că se supăra din orice. Râdeau de ea sau se enervau. Pentru că nu a primit niciodată dragostea şi înţelegerea de care avea nevoie, Myra a ajuns să fie extrem de vulnerabilă.

Preţul pe care l-a plătit Myra pentru a rămâne un om deschis într-un mediu văduvit de dragoste a fost pierderea respectului de

Ine. De fiecare dată când suferea şi nu primea înţelegerea de care Bvca nevoie, se simţea într-un fel anormală şi nedemnă de iubire. Fiind atât de sensibilă, Myra a devenit foarte protectoare cu Ceilalţi. Dăruia încontinuu, apoi nu înţelegea de ce nu era tratată pe măsura generozităţii sale.

Când Myra îşi împărtăşea suferinţa, se *aştepta* ca şi ceilalţi l-o audă, s-o înţeleagă şi să-şi schimbe comportamentul, tot aşa cum ea s-ar schimba pentru ei. Când n-o făceau, era dezamăgită şi mu ferea şi mai mult. Nu numai că ceilalţi nu se sacrificau pentru ea, dar se izolau de ea şi îi acordau şi mai puţină afecţiune.

Pe scurt, Myra era o martiră. Pentru că ceilalţi

nu s-au Mticrificat pentru ea, a simţit că nu era iubită. Cu cât suferea mai mult, cu atât îi dezaproba mai mult pe ceilalţi.

Acest gen de dezaprobare este foarte dureroasă pentru bărbaţi. În timpul căsniciei ei cu Don, ori de câte ori se simţea rănită, Myra îi împărtăşea suferinţa ei pe un ton atât de condamnabil, încât el nu o putea auzi: se simţea învinovăţit, atacat, manipulat, respins şi criticat. Mesajul pe care îl primea el era că toată responsabilitatea suferinţei ei îi aparţinea şi că era un bărbat rău, care nu-i merita dragostea. Myra nu îi trimitea deliberat acest mesaj; doar îşi împărtăşea durerea. Tonul vocii şi expresia feţei făceau restul.

În cele din urmă, extrema ei vulnerabilitate a devenit un mod de a-l controla pe Don şi pe alţii. În loc să ceară sprijinul lui, şi-l oferea pe al ei în întregime, apoi era epuizată emoţional şi se aştepta ca el să o susţină. Aproape fără să-şi dea seama, încerca să-şi folosească suferinţa pentru a-i motiva pe alţii să o susţină. Pentru Don, acest comportament însemna manipulare şi control. Când se revolta şi se îndepărta de ea, Myra se simţea neînţeleasă, deznădăjduită.

Myra şi-a schimbat atitudinea învăţând să dea mai puţin şi să ceară mai mult. I-au trebuit ani de zile să înveţe cum să nu se mai sacrifice. A început prin a-şi asuma responsabilitatea pentru rolul ei în crearea acestei probleme.

Întotdeauna se gândise că atitudinea lui Don

era intenţionat îndreptată împotriva ei. Când a devenit conştientă de aşteptările şi pretenţiile ei nerostite, a putut înţelege de ce Don s-a simţit atât de controlat şi neapreciat. A înţeles că o mare parte din timp nu a cerut sprijin, apoi i-a purtat resentimente pentru că nu a ajutat-o. A înţeles cât de neiertătoare, rece şi amară devenise.

Myra a învăţat să dăruiască mai puţin; în acelaşi timp, a învăţat să ierte mai mult. Sacrificând mai puţin, a descoperit că avea mai puţine resentimente. Învăţând să ierte, a descoperit că Don era mai dispus să asculte şi să înţeleagă durerea ei. Când Don a sesizat dorinţa ei de a ierta şi de a-i accepta limitele, a început chiar să-şi ceară scuze mai des.

A UMBLA CU MENAJAMENTE

Sacrificiul de sine, de care tocmai am discutat, este strâns legat de jertfirea de sine. Pentru a evita durerea respingerii şi a invalidării, persoana orientată excesiv spre relaţii îşi refuză propriile nevoi şi dorinţe. Din acest motiv, este un lucru obişnuit ca femeile să se poarte într-o relaţie ca şi cum ar călca tot timpul pe ouă. Şi bărbaţii adoptă diverse atitudini pentru a evita reacţiile furioase ale femeii, dar, în general, femeile sunt mult mai preocupate să nu-i supere pe bărbaţi. Fiind mai orientate spre relaţii, sunt mult mai conştiente de felul în care pot fi răniţi oamenii.

Ceea ce nu realizează acest gen de femeie este că, negându-se pe ea însăşi (umblând pe ouă), devine mai puţin atrăgătoare pentru partener.

Atracţia naturală pe care a simţit-o pentru ea se diminuează treptat, pe măsură ce femeia îşi expune o falsă identitate. Pretinzând că este altcineva, pierde contactul cu adevărata ei personalitate. Treptat, respectul de sine scade. Chiar şi atunci când este iubită, nu se poate bucura de dragoste, ştiind că nu este iubită adevărata ei identitate. Cu toate acestea, se teme să-şi dezvăluie personalitatea autentică pentru că se teme să piardă dragostea pe care, ironic, nu o poate primi.

VICTIMELE TRECUTULUI

Femeile devin extrem de vulnerabile şi dependente de alţii dacă au avut parte de un comportament abuziv în copilărie. Când un băiat a fost mai apropiat de mama sa şi a suferit de pe urma tatălui, va reacţiona într-un mod similar). În funcţie de volumul de dragoste şi înţelegere pe care le-a primit pe vremea când se simţea persecutată, femeia va trebui să trăiască din nou acele sentimente pentru a-şi le putea vindeca. Din nefericire, până când

<8>

durerea ei iniţială nu va fi diminuată, toată suferinţa ei ulterioară Va fi percepută dintr-o poziţie de victimă. Se va simţi lipsită de

SUfere precum o tânără copilă chiar şi atunci când va fi o femeie t toată firea.

Această femeie îşi va dezvolta cu greu un simţ normal al responsabilităţii pentru că toată suferinţa ei ulterioară va da frâu liber

Sentimentelor ei de victimă. Să luăm ca exemplu viaţa Myrei.

La vârsta de 4 ani, Myra este respinsă, jignită şi ignorată. Evident că suferă. Apar trei fenomene:

1, Simte că merită să fie respinsă şi, deci, nedemnă de iubire.

2. Se simte lipsită de putere şi incapabilă să schimbe situaţia.

3. Îşi suprimă durerea pentru a supravieţui, dar se simte neajutorată şi nevrednică.

La vârsta de 7 ani, Myra se plânge poate că nimeni n-o iubeşte. Se simte plină de cusururi şi nevrednică de iubire. De fiecare dntfi când simte durerea respingerii, se va întoarce la durerea Iniţială şi va simţi că nu are puterea de a-şi schimba situaţia.

Dat fiind că, pe măsură ce creşte, Myra devine mai responsabilă de crearea propriilor condiţii în care îşi poate îndeplini nevoile, când îşi împărtăşeşte deznădejdea şi neputinţa, şansele ei de a fi înţeleasă se diminuează. Părinţii o învaţă să-şi facă prieteni, d» r tot ce ar vrea este să fie ţinută în braţe în timp ce plânge ca un Copil. Pentru că acest sprijin nu este disponibil, şi nici nu a fost Vreodată, îşi va suprima din nou durerea, ca mijloc de supravieţuire.

La 16 ani, când este respinsă de prietenul ei, se simte din nou finită. Se consideră lipsită de orice valoare sau merit – şi, din nou, de puterea de a schimba ceva, pentru a obţine dragostea de care tre’ nevoie. O altă fată de 16 ani, care suferă

aceeaşi respingere, dur fără traumele din copilărie, nu va suferi atât de mult şi nu se vsimţi atât de inutilă şi supusă. Îşi va reveni mai repede şi îşi va transfera dragostea către alt partener. Copilul abuzat din Myra va Ciuta în continuare iubire de la persoana care a respins-o.

Orice fel de abuz este foarte derutant pentru un copil. Chiar tll un adult se luptă să-şi dea seama la ce este normal să se aştepte;ntaginaţi-vă cât de dificil este pentru un copil. Din nefericire, o fetiţă reacţionează de obicei la abuz simţindu-se vrednică de acest Irutament. E ca şi cum şi-ar asuma vina nerecunoscută şi ruşinea celui care a comis abuzul. Pentru a da un sens vieţii ei, găseşte o justificare pentru cel care a comis abuzul presupunând că, într-un fel, merită să fie persecutată. Când mama ei ţipă la ea şi o trimite în camera ei, îşi spune: „Dacă mami nu mă iubeşte, înseamnă că sunt un copil rău”.

Mai târziu, ca persoană adultă care consideră în continuare că merită să fie abuzată, poate căuta *inconştient* abuzul sau îl poate provoca chiar ea. Studiile au arătat că femeile abuzate tind să repete circumstanţele similare din trecutul lor marcat de abuzuri (numai dacă nu au fost capabile să-şi vindece durerea). Asta nu înseamnă că, dacă o fată este molestată, ea va fi din nou molestată. Dar un procent ridicat de femei care au fost violate fuseseră molestate în copilărie. Cele care au fost abuzate în copilărie, dar şi-au vindecat traumele, nu sunt predispuse să repete

circumstanţele nefericite.

Este important de înţeles că o femeie abuzată nu este în mod conştient sau practic vinovată de abuz. În schimb, ea atrage *inconştient* sau este atrasă de abuz pentru a scoate la suprafaţă răni înăbuşite ale trecutului şi pentru a le obloji. În cele din urmă, rănile ei vor fi vindecate atunci când va fi capabilă să-şi relateze experienţele şi să renunţe la convingerea că merită un asemenea tratament. Într-un astfel de moment, este capabilă să simtă cu adevărat că abuzul a fost nedrept şi nejustificat.

Deşi am văzut că o femeie poate atrage în mod inconştient abuzul, cel care abuzează este în continuare considerat responsabil de comportamentul lui abuziv. Este iraţional să considerăm că victima este responsabilă doar pentru că traumele ei trecute sunt repetate în mod inconştient.

PĂCATELE TRECUTULUI

În mod complementar, o persoană axată asupra rezultatelor, care a fost persecutată, are tendinţa să repete păcatele trecutului, în timp ce latura feminină din noi îl disculpă pe cel care a comis abuzul, considerând că merită un asemenea tratament, latura masculină îi justifică acţiunile, validând şi încorporând în mod inconştient comportamentul acestuia. Dacă un băiat a fost persecutat şi a rămas cu resentimente, va avea tendinţa să persecute şi el, la rândul lui, tratându-i pe ceilalţi aşa cum consideră că a fost tratat el

însuşi.

Acest principiu mi s-a arătat limpede într-o zi, când am luat un taxi în New York. Şoferul de taxi era din Iugoslavia. În timp ce vorbea, mi se plângea de comportamentul iresponsabil al tinerilor americani. L-am întrebat care credea el că ar fi fost cauza. Foarte ferm, mi-a răspuns că americanii nu erau pedepsiţi suficient. A continuat să-mi explice că motivul pentru care nu a sfârşit în închisoare a fost acela că tatăl lui îl bătea în fiecare zi. Dacă nu se uita unde nu trebuia, mânca bătaie. Dacă era leneş sau tăia frunză la câini, mânca bătaie.

Am fost surprins că îmi descria abuzurile respective cu mândrie în glas. L-am întrebat dacă îi plăceau bătăile şi mi-a spus ferm că nu. De fapt, mi-a mărturisit el, îşi ura tatăl, dar, din cauza bătăilor, învăţase să respecte autoritatea. L-am întrebat apoi dacă îşi bătuse copiii. Mi-a răspuns mândru: „L-am bătut pe fiu-meu în fiecare zi şi nu a făcut nicio zi de puşcărie! Acum are propria lui familie”. L-am întrebat dacă fiul lui îşi bate copiii. „Bineînţeles”, mi-a răspuns.

În acel moment, mi-a fost clar că, atât timp cât violenţa este văzută ca o soluţie, şi nu ca o problemă, agresivitatea şi războiul se vor perpetua. Când se încearcă schimbarea comportamentului abuziv, problema este că latura noastră masculină tinde să reacţioneze în faţa tratamentului neadecvat, justificând abuzurile răufăcătorului, în timp ce latura feminină justifică

abuzul, considerând că victima îşi merita soarta. Când cineva este „rău”, are nevoie de vindecare, educaţie, transformare şi reabilitare. O nedreptate nu o justifică pe cealaltă.

Persoana axată pe rezultate, care a fost maltratată, tinde să se răzbune pedepsindu-i pe alţii. Crede că „dinte pentru dinte” este singura formă de justiţie şi nu înţelege adevăratul sens al iertării. Inutil de adăugat că acest tip de persoană este atrasă de imaginea de „victimă a trecutului”.

Când o persoană repetă nedreptatea trecutului, este capabilă să-şi justifice comportamentul făcând apel la tratamentul la care a fost supusă. Desigur, trecutul o influenţează; în cele din urmă, repetă inconştient abuzul la care a fost supusă. Ca adult însă, este responsabilă pentru acţiunile ei. Latura masculină abuzivă a omenirii trebuie să fie transformată; latura feminină abuzată trebuie să se vindece. Această transformare se produce înţelegând suferinţa celui abuzat şi recunoscând responsabilitatea pentru abuzul comis.

Persoana persecutată nu se poate vindeca decât dacă este ascultată şi înţeleasă.

NEVOILE NOASTRE DIFERITE DE SPRIJIN

Când un bărbat înţelege cu adevărat că principala sursă de sprijin a unei femei o reprezintă relaţiile, va începe să răspundă la dorinţa ei de atenţie şi comunicare – nu pentru că o iubeşte mai mult, ci pentru că realizează acum cât de reală este această dorinţă. Nu o etichetează

drept un semn de slăbiciune, ci ca pe un aspect valid şi important al feminităţii. Înţelegând nevoile ei, devine el însuşi mai afectuos şi mai plin de consideraţie.

Când o femeie va înţelege pe deplin că un bărbat îşi găseşte susţinere în primul rând în munca şi în realizările lui, îi va aprecia mai mult eforturile şi realizările. Nu pentru că îl iubeşte mai mult, ci pentru că acum realizează cât de important este pentru el faptul de a fi apreciat, acceptat şi de a i se acorda încredere. Realizează că cel mai mare dar pe care i-l poate oferi constă în a-l ajuta să fie un erou.

SURSE DE ÎMPLINIRE

Bărbaţilor le place să se simtă responsabili de fericirea unei femei. Din acest punct de vedere, cel mai mare dar pe care o femeie i-l poate oferi unui bărbat este acela de a-l lăsa să fie principala ei sursă exterioară de împlinire. Dar trebuie să fie atentă să nu-şi piardă echilibrul şi să uite că ea însăşi este sursa ei *interioară* de împlinire.

Când o femeie devine mai dependentă de partenerul ei, va uita poate nu numai sursa ei interioară de dragoste şi împlinire, ci şi multe alte surse din afara ei. Va continua poate celelalte relaţii, dar fericirea şi împlinirea ei sunt condiţionate, în primul rând, de dragostea partenerului ei.

Ceea ce se întâmplă de obicei în relaţii este că, după un timp, toate nevoile nevindecate din copilărie încep să fie proiectate asupra

partenerului. Îl facem responsabil de fericirea noastră. De exemplu, femeile vor pretinde de la soţul lor atenţia şi afecţiunea de care au avut nevoie în copilărie. Este normal ca un copil să se simtă neajutorat, dar nu este practic să transferăm acest handicap asupra partenerului. Când un bărbat începe să se simtă încărcat cu această responsabilitate, tendinţa lui va fi să respingă, să se retragă, să se abţină sau chiar să recurgă la sancţiuni. Va înţelege probabil că faptele sale nu sunt suficiente şi va renunţa.

Soluţia nu stă în încercarea femeii de a deveni tot mai independentă, negându-şi nevoile valide de a avea o relaţie de calitate. Răspunsul stă în satisfacerea acestei nevoi feminine. Ea trebuie să înveţe să-i lase pe alţii să-i împlinească acele necesităţi adânci şi să înţeleagă că sarcina este mult prea împovărătoare pentru un singur om. Pentru a-şi vindeca trecutul, femeile trebuie să solicite susţinerea altor femei, care poate fi găsită, în acelaşi timp, în terapie, grupuri de sprijin şi seminarii.

Căutând un punct de sprijin, este important să reţinem deosebirile dintre bărbaţi şi femei discutate în cartea de faţă. Deoarece bărbaţii şi femeile au metode fundamental diferite de autocunoaştere, strategiile pe care le folosesc pentru a se vindeca şi a se dezvolta trebuie să reflecte aceste deosebiri. Chiar dacă are cele mai bune intenţii, un terapeut, un profesor sau un ghid vă poate îndrepta în direcţia greşită, doar pentru

că nu recunoaşte şi nu înţelege aceste deosebiri.

De exemplu, este esenţial ca o femeie să înveţe să iubească şi *H* & accepte acea parte neajutorată din ea. Dacă nu învaţă să-şi împlinească latura menţionată printr-o varietate de relaţii, se va simţi nevoită să aştepte, conştient sau inconştient, ca împlinirea să vină doar de la partenerul ei.

Respingând aceste nevoi, devine puternică şi independentă. Dar când se îmbarcă într-o relaţie amoroasă şi sexuală, începe să-şi dea seama care sunt nevoile specifice relaţiei pe care le-a negat pentru a fi independentă. Devine un om flămând emoţional, înfometat şi neputincios.

Din nefericire, primeşte prea puţin sprijin pentru această latură a ei, doar de la bărbatul care a ajutat-o să se elibereze din Strânsori. Dacă nu are alte surse de sprijin, va cere de la el mai mult decât îi poate da. Inevitabil, va simţi aceeaşi dezamăgire pe Core a simţit-o când era copil. El nu va mai fi eroul ei, ci duşmanul ei. În replică, se va simţi presat şi constrâns şi va începe să se retragă sau să-şi înfrâneze dragostea. Ca o ironie, devine inamicul care nu vrea să fie.

Şi bărbaţii au înclinaţia de a transfera nevoile din copilărie în relaţiile lor adulte. Cel mai mare dar pe care îl poate face un bărbat unei femei este de a o ajuta să se simtă specială. Oferindu-i darul respectiv, bărbatul simte că nu mai are nevoie de altcineva. Astfel, se deconectează de la alte surse de susţinere.

Pentru a se simţi bine, transformă fericirea ei într-un drog de care devine dependent. Se simte prea responsabil pentru ea. Când ea este fericită, el se simte bine, dar când ea este nefericită, şi el este nefericit. Se bazează prea mult pe satisfacerea nevoilor ei pentru a se simţi confortabil cu sine însuşi. Când ea este supărată, el devine defensiv, considerând starea ei drept o reflecţie a incompetenţei sale. Încetează să se mai aprecieze, să se accepte şi să aibă încredere în el.

Dacă, pe vremea copilăriei sale, mama lui a fost în permanenţă nefericită, a simţit durerea de a nu fi capabil s-o facă fericită. Mai târziu, ca adult, va fi extrem de sensibil faţă de supărările partenerei sale, trăind durerea intensă pe care a simţit-o copil fiind, când nu avea puterea necesară de a-şi ajuta mama.

Pentru a avea relaţii de succes, atât bărbaţii, cât şi femeile trebuie să-şi asigure diverse surse de sprijin, asta ca să nu devină prea dependenţi de partener.

Este important să înţelegem deosebirile dintre nevoile noastre fundamentale pentru a ne cunoaşte şi a ne preţui. Dar la fel de important este să înţelegem şi reacţiile noastre diferite la stres. Bărbaţii şi femeile trebuie să recunoască şi să-şi valideze unul altuia mecanismele naturale de a face faţă stresului. În capitolul următor vom explora modul cum reacţionează la stres bărbaţii şi femeile şi cum se pot susţine mai bine în astfel de momente.

Capitolul 6

Bărbaţii şi femeile

REACŢIONEAZĂ DIFERIT LA STRES

t

După cum am văzut, bărbaţii şi femeile percep lumea diferit şi la fel de diferit îşi dezvoltă respectul de sine. A treia categorie nemnificativă a deosebirilor complementare dintre bărbaţi şi femei 6Kte felul unic în care reacţionează la stres. Pe scurt, psihicul masculin reacţionează mai obiectiv sau mai analitic, în timp ce psihicul feminin este mai subiectiv şi mai sensibil în manifestări.

Psihicul masculin este preocupat în primul rând de ceea ce se întâmplă în lumea exterioară: *temperamentul masculin încearcă că reducă stresul schimbând lumea obiectivă, exterioară*. Un bărbat reacţionează la stres retrăgându-se în gândurile sale pentru stabili ce poate face pentru a reduce stresul.

Psihicul feminin este mai preocupat de lumea subiectivă, Interioară: *psihicul feminin încearcă să reducă stresul schimbându-se pe sine*. O femeie reacţionează la stres în primul rând printr-o avalanşă de emoţii. Aceste emoţii îi permit să se concentreze asupra ei însăşi, să-şi studieze atitudinile şi să opereze schimbări înăuntrul ei pentru a putea reduce stresul. De exemplu, dacă o frământă ceva, poate minimaliza stresul, devenind mai maleabilă, mai tolerantă, mai îngăduitoare, mai răbdătoare, mai înţelegătoare etc.

Schimbându-şi atitudinea, reduce stresul şi se simte mai bine.

REACŢII DIFERITE ÎN CONDIŢII DE STRES

În condiţii de stres, un bărbat va fi stimulat să influenţeze sau controleze mediul înconjurător pentru a-şi atinge scopurile. Când este confruntat cu evenimente nedorite, pentru a-şi păstra Controlul, trebuie să analizeze obiectiv modul în care acţiunile lui sunt responsabile de ceea ce s-a întâmplat şi să desluşească ce poate face pentru a schimba lucrurile.

Pentru a înţelege în ce fel este responsabil, trebuie întâi şi reexamineze obiectiv situaţia. Devine foarte vigilent şi atent la CC s-a întâmplat în mediul lui extern. Apoi poate stabili cu ce a contribuit *el* la declanşarea problemei. Făcând apel la obiectivitatea sa, poate hotărî ce are de făcut pentru a rezolva problema, în acest fel, începe să înţeleagă şi să-şi accepte responsabilitatea pentru aportul lui la crearea evenimentului în sine.

Spre deosebire de bărbaţi, o femeie în condiţii de stres trebuie întâi să se concentreze asupra propriei persoane, pentru a-şi explora sentimentele. Apoi îşi poate da seama ce s-a întâmplat, din ce cauză şi ce se poate face. Dacă o femeie îşi percepe şi îşi înţelege emoţiile, atunci gândirea ei va fi liberă, flexibilă şi raţională.

EMOŢII DISTRUCTIVE

A reacţiona obiectiv înseamnă a te detaşa, a observa, a analiza ce s-a întâmplat şi cauzele ca

atare, A reacţiona subiectiv înseamnă a-ţi explora reacţiile emoţionale la o problemă sau la o situaţie stresantă; înseamnă a explora cum şi de ce te-a afectat ceea ce s-a întâmplat.

Când un bărbat reacţionează imediat la stres sub impulsul laturii sale feminine, emoţionale, el tinde să-şi piardă atitudinile pozitive. Emoţiile negative îl pot transforma într-un individ distructiv, irascibil şi egoist. Emoţiile negative nu sunt dăunătoare. Ele fac parte din procesul de vindecare sau de eliminare a stresului. Dar atunci când un bărbat este încercat de emoţii negative *şi* şi-a pierdut obiectivitatea, emoţiile lui devin perfide, de rău-augur şi lipsite de afecţiune. De exemplu, când un bărbat este furios, îşi pierde uşor controlul şi devine violent, sparge lucrurile din jurul său sau aruncă vorbe nemiloase. Atunci iese la iveală latura lui întunecată.

Asta nu înseamnă că bărbaţii nu ar trebui să fie stăpâniţi de emoţii. Se spune că atunci când un bărbat stresat se lasă pradă emoţiilor înainte de a-şi fi stabilit o perspectivă obiectivă, emoţiile lui tind să devină distructive, lipsite de afecţiune. Când un bărbat renunţă complet la raţiune şi dă frâu liber emoţiilor, pot apărea şi alte simptome în afară de răutate, insensibilitate, cruzime şi violenţă – poate deveni irascibil, dificil, ezitant, apatic şi înclinat să treneze lucrurile. Principalul simptom este pierderea controlului asupra propriei persoane. Asta se întâmplă deoarece, lăsându-se

În voia emoţiilor, s-a deconectat de la principala lui sursă de putere, abilitatea de a fi obiectiv.

O femeie, pe de altă parte, nu-şi pierde în mod obligatoriu sentimentele pozitive atunci când se înfurie. Are marea abilitate de a fi furioasă şi, în acelaşi timp, de a-şi păstra respectul şi dragostea pentru cealaltă persoană. Poate fi nervoasă şi, în acelaşi timp, capabilă să asculte şi să înţeleagă punctul de vedere al celuilalt. Dacă mânia îi poate face pe bărbaţi excesiv de făţarnici şi sfidători, pe femei le poate ajuta să descopere că sunt demne de iubire şi respect.

În condiţii de stres, cel mai important lucru pe care îl poate bice o femeie este să-şi scruteze sentimentele. Datorită subiectivităţii lor accentuate, femeile simt nevoia să reacţioneze întâi emoţional, apoi sunt capabile să judece situaţia cu mai multă obiectivitate. De obicei, o femeie îşi va analiza sentimentele subiective înainte de a trage o concluzie obiectivă cu privire la ceea ce se întâmplă. Prelucrându-şi sentimentele, femeia îşi analizează şi îşi identifică reacţiile, apoi pune sub semnul întrebării validitatea lor şi corectează acele sentimente care nu concordă cu adevărată ei personalitate. Dacă devine prea analitică sau obiectivă fără a lua în consideraţie sentimentele ei subiective, îşi va forma o mentalitate rigidă şi va adopta o atitudine dominantă, încăpăţânată, confuză, pretenţioasă, mărginită, negativistă şi frustrantă. Aceasta este

latura întunecată a unei femei.

Un bărbat care nu-şi respectă şi nu-şi susţine reacţiile subiective trăieşte automat emoţii negative şi distructive. O femeie care nu-şi respectă şi nu-şi susţine reacţiile subiective devine rigidă şi încăpăţânată.

Atât timp cât o femeie rămâne conectată la sentimentele şi atitudinile ei pozitive, va avea o gândire limpede şi flexibilă. Atât timp cât mentalitatea şi atitudinea unui bărbat rămân pozitive, sentimentele lui vor fi pline de susţinere şi afecţiune.

AMÂNDOI SUNT VULNERABILI ÎNTR-O DISPUTĂ

Când o femeie este tulburată emoţional, dar îşi neagă sau îşi înăbuşă sentimentele în încercarea de a fi logică şi raţională, va avea, inevitabil, multe dispute cu bărbaţii. În asemenea momente, declaraţiile ei vor fi rigide şi pedante. Bărbatul le va primi nu numai ca pe o ofensă, ci şi ca pe o ameninţare. I se dă de înţeles că ideile lui sunt deplasate, iar punctul său de vedere diferit nu este apreciat. Deşi ea are impresia că afirmaţiile ei sunt logice, el se înfurie şi „îşi descarcă” emoţiile negative.

Pe de altă parte, dacă un bărbat îşi descarcă emoţiile negative fără a lua în consideraţie, cu obiectivitate, punctul de vedere al partenerei sale, o obligă la o atitudine periculos de defensivă, caz în care femeia va deveni rigidă şi încăpăţânată. Din această perspectivă, certurile sunt o soluţie de

pe urma căreia nu câştigă nimeni şi ar trebui evitate.

Într-o ceartă, bărbatul îşi poate descărca uneori toate emoţiile sale negative; el se va simţi mult mai bine, în schimb, ea va fi o epavă. Bărbatul îşi poate cere cu uşurinţă scuze pentru toate răutăţile pe care le-a debitat şi se aşteaptă ca ea să uite, aşa cum şi el a uitat. Uşor de zis, greu de făcut. Ea îşi va aminti probabil multă vreme tot ce s-a spus şi de durerea pe care i-au provocat-o cuvintele lui.

În mod similar, dacă o femeie este extrem de încăpăţânată, critică şi autoritară, bărbatul se va închide în el zile întregi. În general, nu ştie ce s-a întâmplat, dar ştie că nu vrea să mai comunice deschis cu ea. Se hotărăşte să-şi ţină gândurile pentru el.

Atât bărbaţii, cât şi femeile sunt extrem de vulnerabili într-o altercaţie, dar nu sunt conştienţi de efectul nociv pe care îl are unul asupra celuilalt atunci când se ceartă. Impactul disputelor trebuie tratat cu toată seriozitatea. Chiar dacă părţile aflate în conflict nu-şi provoacă răni fizice, cele psihologice vor avea nevoie de mult timp pentru a se vindeca. Cu cât suntem mai apropiaţi de cineva, cu atât este mai uşor să rănim şi să fim răniţi.

Pentru că puterea bărbaţilor se alimentează din analiza obiectivă a situaţiei, este firesc ca ei să nu conştientizeze cât de delicate şi vulnerabile pot fi sentimentele unei femei. De aceea, bărbatul nu va ţine seama de sentimentele ei, considerându-le

neimportante, şi va pune accentul pe ceea ce consideră el a fi semnificativ, şi anume ideile şi convingerile lui. Când un bărbat cade pradă tulburărilor emoţionale, deseori este incapabil să poarte o discuţie în contradictoriu astfel încât să nu rănească sentimentele unei femei. Cel mai adesea, bărbaţii nu-şi dau seama cum rănesc sentimentele unei femei. Se poartă ca proverbialul elefant într-un magazin de porţelanuri.

e Ceea ce se ştie mai puţin, dar este la fel de adevărat, e faptul că şi femeile, cu opiniile lor rigide, îi pot răni pe bărbaţi. Un singur f comentariu dezaprobator, de genul „ar fi trebuit să”, venit di” Otea unei femei ofensate sau în defensivă, îl poate bloca cort”.

Bărbaţii se închid în ei instinctiv. Acum este deschis şi tand*/6 în minutul următor devine distant şi ofensiv. Marea diferenţa de un bărbat rănit în sentimentele lui şi o femeie rănită în sentim ci este aceea că bărbatul nu este conştient de sentimentele *lui îi*

Numai după ce a citit o carte ca aceasta va începe fem realizeze cum îşi răneşte partenerul. Categoric, el nu îi spune. Nici el nu ştie. Această percepere este vitală pentru bavi atunci când se închid în ei, cel puţin pot deveni mai obiş1 înţelegând ce s-a întâmplat cu propria persoană. Atunci câflă pierd obiectivitatea, bărbaţii se lasă stăpâniţi de latura lor îyytd necată; femeile îşi dezvăluie latura respectivă numai atunci îşi pierd subiectivitatea.

REGLAREA STRESULUI PENTRU BĂRBAŢI ŞI FEMEI yea

Aceste două puncte de vedere complementare, obiectivi şi subiectivitatea, sunt cele două metode de reducere a stres” Metoda masculină de a diminua stresul constă în schimbare eliminarea oricărui obiect sau situaţie care este responsabilă declanşarea stresului. Metoda a doua, cea feminină, constă în t (arca propriei personalităţi sau a atitudinii care provoacă stres

De exemplu, schimbarea comportamentului reprezintă (oda masculină de a reduce stresul, ceea ce înseamnă a îmbun situaţia acţionând diferit. Un exemplu al felului în care la noastră feminină reduce stresul se referă la a ne schimba atityf1 nea – la a îmbunătăţi situaţia prin iertare, dragoste, recunoşti sau toleranţă.

CUM ÎŞI PIERD FEMEILE ECHILIBRUL y; ale

Se întâmplă des într-o relaţie ca femeia să recurgă în repe şi n-a landuri la compromisuri şi să se adapteze pentru a păstra armej111 i-a evita confruntarea. La nivel conştient, va încerca să se schî ale Ik. După ce s-a sacrificat sau şi-a abandonat poziţia în nenumăr n rânduri, va fi nemulţumită că el nu face acelaşi lucru. Dar y coaiheonştient, va încerca să-şi corecteze partenerul. Întreaga nmnicare în acest moment devine cumva manipulatoare şi nrplăcută pentru el. Inevitabil, el o va respinge sau se va revolt

O femeie recurge la manipulare atunci când eşuează primele măsuri de a obţine ceea ce vrea.

Problema e că nimeni, niciodată, nu a învăţat-o ce anume să schimbe la ea pentru a obţine ceea ce vrea. A se schimba nu înseamnă a renunţa la personalitatea ei; nu înseamnă să acţioneze într-un anumit fel. Accentul nu este pus pe schimbarea comportamentului sau a discursului, ci pe schimbarea atitudinilor negative, cum ar fi resentimentele sau neîncrederea, înseamnă a purifica sau a elimina sentimentele negative pentru a rămâne consecventă cu ea însăşi. Această autodescoperire poate fi dificilă dacă nu a fost învăţată cum să-şi metamorfozeze sentimentele negative. În copilărie, majoritatea fetelor nu învaţă decât cum să-şi înăbuşe, să-şi renege şi să-şi reprime sentimentele, învaţă să fie cuminţi, drăguţe şi fericite tot timpul, chiar dacă în sinea lor nu se simt aşa. Aparent, înăbuşirea sentimentelor le fac mai iubitoare şi mai încrezătoare, dar, în realitate, le separă de adevărata lor identitate, fiinţă sau „echilibru”. Pentru a face faţă cu succes stresului, o femeie trebuie să se simtă echilibrată. Dacă resentimentele şi dezechilibrul ei se prelungesc, va deveni, inevitabil, manipulatoare sau dominatoare.

CUM SE SCHIMBĂ O FEMEIE

Încercând să facă faţă stresului, femeile se pot transforma într-un mod foarte natural. Nu se transformă în adevăratul sens al cuvântului, ci se apropie mai mult de adevărata lor personalitate. Având o fire subiectivă, o femeie se transformă

împărtăşindu-şi sentimentele, gândurile şi dorinţele fără a fi contrazisă. Pentru a putea face asta, trebuie să fie ascultată cu interes, înţelegere şi respect. Aceste manifestări foarte importante de iubire o susţin şi o ajută să-şi recapete echilibrul.

Dacă nu îşi dezvăluie sentimentele însă, femeia va pierde treptat contactul cu adevărata ei personalitate. Va deveni superficială şi rigidă în gândire. Nu va fi capabilă să se adapteze cu graţie şi afecţiune la stresul vieţii, al muncii şi al relaţiilor. Se va consuma încercând să-şi regleze comportamentul şi discursul pentru a câştiga afecţiunea celorlalţi. Din această poziţie, va încerca să-i transforme pe ceilalţi pentru a obţine dragostea de care are nevoie. Din acest moment, îşi va pierde abilitatea de a se adapta şi de a se schimba ca reacţie la stres. Este incapabilă să-şi păstreze o atitudine pozitivă şi afectuoasă.

În momente de stres, este uşor pentru o femeie care nu se ia prea mult în consideraţie să-şi adapteze comportamentul şi discursul în relaţia cu ceilalţi. Mai greu este să-şi schimbe sentimentele. Poate da impresia unei persoane iubitoare şi înţelegătoare, ilar, în adâncul ei, ascunde un întreg arsenal de resentimente, neîncredere şi insatisfacţii. Aceste sentimente negative nu îi şubrezesc numai relaţia, ci o şubrezesc şi pe ea însăşi.

CUM ÎŞI PIERD BĂRBAŢII ECHILIBRUL

Într-un mod diferit, dar complementar, bărbaţii vor fi mai întâi obiectivi şi apoi vor deveni

subiectivi. Asta înseamnă că, la începutul unei relaţii, un bărbat va încerca să îmbunătăţească lucrurile, făcându-şi partenera fericită atunci când pare să fie ne fericită. Strategia lui instinctivă este de a-şi schimba obiectivul: dacă ea este nefericită, atunci va încerca s-o facă fericită împlinindu-i dorinţele.

Pentru el, este o reacţie pozitivă; îl motivează să se dăruiască mai mult pentru a schimba ceva în bine. Astfel, ea dă un scop vieţii lui.

Dacă începe să simtă însă că nu poate schimba nimic, îşi pierde echilibrul, devine mai subiectiv, iar atitudinea lui se schimbă. Se va simţi arogant, sfidător, iritat, duşmănos, sever, neîndurător şi sentenţios. Ca urmare, va deveni slab, instabil, nesigur şi mai pasiv. Îşi pierde încrederea şi nu mai este dispus să-şi asume riscuri, îşi va dezvolta chiar tactici negative de a-şi impune voinţa prin lâtbufniri emoţionale şi accese de furie. Îi este greu să se debaraseze de starea negativă atunci când şi-a pierdut obiectivitatea.

CUM SE SCHIMBĂ UN BĂRBAT

Un bărbat, a cărui fire este obiectivă, se poate schimba cel mai bine recunoscând şi rezolvând problemele din afara lui. De exemplu, în loc să încerce să *fie* mai iubitor şi mai sensibil, un lui i bat *devine* mai iubitor şi mai sensibil recunoscând cum îi afectează pe ceilalţi anumite lucruri pe care le face sau nu le face. I >oiinţa de a-şi schimba comportamentul îl transformă într-un om mai bun. Rezolvând problema, el se schimbă automat.

Când consideră că problema stă în „el însuşi” (şi nu în comportamentul lui), îi este foarte greu să se schimbe. O femeie recunoaşte cu greu acest tipar deoarece, datorită naturii ei subiective, dacă găseşte că ceva trebuie schimbat la ea, poate începe să se schimbe alegân*d* să *fie* diferită. Un bărbat o face luând decizia de a se *comporta* diferit. Dacă autocunoaşterea este ingredientul esenţial care le dă posibilitatea femeilor să se schimbe, pentru ca bărbaţii să se schimbe la rândul lor este necesară cunoaşterea obiectivă; ei trebuie să înţeleagă problema din afara lor. Apoi se pot transforma în mod mai eficient.

Un bărbat se simte constrâns să se schimbe atunci când este apreciat şi acceptat, dar recunoaşte totodată că nu creează rezultatul dorit şi că este responsabil de acest lucru. O femeie reuşeşte să modifice felul în care se simte atunci când se consideră iubită, înţeleasă şi în siguranţă, dar recunoaşte, în acelaşi timp, că reacţiile ei emoţionale nu reprezintă expresia reală a adevăratei sale personalităţi, adică nu reflectă firea ei iubitoare şi responsabilă.

Când un bărbat eşuează în mod repetat să-şi satisfacă partenera, după ce a încercat tot ce credea că va avea succes, inevitabil va renunţa şi va accepta situaţia cu pasivitate. În loc să facă faţă situaţiei schimbându-şi comportamentul, îşi apără acţiunile şi dă vina pe parteneră. Această atitudine subminează poziţia unui bărbat. El trebuie să înţeleagă cum poate aduce o

schimbare; atunci se va simţi din nou inspirat şi motivat.

CUM O FEMEIE ÎNDEPĂRTEAZĂ UN BĂRBAT FĂRĂ SĂ-Ş! DEA SEAMA

Să recapitulăm în detaliu ce s-a întâmplat. Dacă bărbatul nu reuşeşte, în repetaţe rânduri, să îşi satisfacă partenera, îşi va schimba treptat stilul de abordare. Începe să-şi renege impulsurile naturale masculine. Nu mai este responsabil şi ferm, având impresia că, indiferent ce hotărâre ar lua, tot nu ar fi suficient. Începe să-şi repudieze această latură a sa pentru că este prea dureros să facă greşeli pentru care ar putea fi corectat. Nu îşi mai asumă riscuri pentru că este mult prea neplăcut pentru un bărbat să creadă că nu este demn de încredere, apreciat sau acceptat de către oamenii pe care îi iubeşte şi care îl cunosc cel mai bine.

Când planurile lui eşuează şi femeia îi corectează deciziile, fără a fi întrebată, îi răneşte, fără să-şi dea seama, sentimentele şi îi oferă motive să nu se mai simtă motivat şi binevoitor. El nu mai este dispus să dăruiască afecţiune, pentru că este prea dureros să fie corectat de ea. Când femeia îl corectează sau este dezamăgită de el, în adâncul sufletului, bărbatul se simte neputincios şi incapabil.

Femeile îi corijează pe bărbaţi convinse că acest lucru îi va motiva sau îi va ajuta să se schimbe. Efectul nu este însă cel scontat: devin şi mai încăpăţânaţi şi mai refractari la schimbare. I;

femeile nu realizează ce efect are asupra bărbaţilor încercarea lor de a-i îndrepta.

Când un bărbat dă greş, are nevoie de timp pentru a medita şi a şi asuma treptat responsabilitatea pentru greşelile sale. Din păcate, în astfel de momente, femeia se simte constrânsă să facă unele comentarii ofensatoare, de genul „Ţi-am spus eu”, sau unele corecţii precum „Ar fi trebuit să...”, său simte nevoia să aibă ultimul cuvânt, ca în „Ştii ce... sau să pună o întrebare retorică, de genul „De ce nu ai...”, sau să emită o generalizare ca „Tu niciodată nu ai”, sau să facă un gest compătimitor, precum

„Ştiu că te simţi prost” (îmi pare rău pentru tine).

Femeia pleacă de la falsa premisă că aceste tipuri de comentarii îl vor face să realizeze că a greşit şi să-şi amintească greşelile. Dar efectul lor real este de a-i stimula siguranţa de sine şi uitarea. Chiar dacă el îşi recunoaşte greşelile, nu-şi va aminti lecţia pe care ar fi trebuit s-o înveţe. Un bărbat îşi aduce aminte şi învaţă din greşeli atunci când nu este corectat sau respins din cauza lor. Are nevoie de sprijin pentru a se îndrepta.

De ce nu dau rezultate comentariile de mai sus? Pentru că toate sunt încercări de a-l ajuta să se simtă mai bine *cănd9 de fapt, el nu a cerut ajutor*. Unul din cele mai importante lucruri pe care cineva i le-ar putea spune unui bărbat stresat este: „Ce s-a întâmplat?”, o întrebare care îl va ajuta să se echilibreze, devenind mai obiectiv.

Apoi, dacă şi când va deveni mai comunicativ, întrebaţi-l „de ce” crede că s-a întâmplat ce s-a întâmplat.

DE CE ANUME ARE NEVOIE UN BĂRBAT

În timpul unei situaţii stresante, un bărbat are nevoie de timp pentru a-şi pune ordine în gânduri şi sentimente până când va fi capabil să înţeleagă ce a făcut şi ce ar fi putut face în mod diferit. Apoi, va putea vorbi în tihnă despre ce s-a întâmplat şi de cauzele evenimentelor ca atare. În această fază, el devine mai răspunzător ţie greşelile sale. Numai după aceea se poate schimba fără a-şi ţine în frâu natura masculină.

E ca şi cum un bărbat nu poate admite că a greşit decât dacă găseşte o cale prin care ar fi putut acţiona altfel. Va putea recunoaşte că a făcut o greşeală atunci când va realiza următoarele: „Dacă aş fi ştiut atunci ce ştiu acum, aş fi procedat cu totul altfel

DE CE ARE NEVOIE O FEMEIE

Când o femeie este supărată, are nevoie de timp pentru a-şi explora sentimentele, împărtăşindu-le înainte de a-şi manifesta adevărata personalitate, cea a unei femei care ştie să iubească, să aprecieze, să accepte şi să aibă încredere în partenerul ei. Când nu este capabilă să-şi exploreze sentimentele, ea se simte copleşită, reacţionează exagerat, apoi este epuizată. E momentul în care are nevoie şi de mai mult timp pentru a-şi recăpăta echilibrul. Ceea ce îi trebuie cel mai mult din partea unui bărbat sunt atenţia şi

tandreţea lui, respectul pentru nevoile ei şi înţelegere.

Bărbaţii încep de obicei să critice şi să acuze atunci când o femeie este supărată. Pentru ea însă, important este s-o asculte şi s-o sprijine fără a încerca s-o îndrepte sau să-i corecteze sentimentele. El trebuie să se abţină, în mod conştient, de la a încerca să dea sfaturi sau să-i spună cum ar trebui să se simtă. Când bărbaţii îşi dau seama cum pot răni inconştient o femeie, manifestă automat mai multă consideraţie şi mai mult respect.

CUM LE RĂNESC BĂRBAŢII PE FEMEI

Aşa cum o femeie se abţine cu greu să nu corecteze un bărbat atunci când este iresponsabil şi o dezamăgeşte, tot aşa de greu se abţine un bărbat să nu eticheteze supărarea unei femei drept slăbiciune, nebunie, prostie, stupiditate, egoism sau ticăloşie. Aproape nici nu realizează că, atunci când o judecă nepăsător, o răneşte mult mai profund decât şi-ar imagina.

Judecata critică a unui bărbat o împinge pe femeie să-şi piardă echilibrul. Începe chiar să dobândească calităţile negative pe care le critică el la ea. De exemplu, când o etichetează drept egoistă şi lipsită de afecţiune, va deveni, poate, şi mai egoistă, şi mai lipsită de afecţiune. O consideră nebună; ea începe să se simtă practic nebună. În mod similar, dar complementar, când o femeie critică un bărbat spunându-i ce ar trebui să facă, el va deveni şi mai rigid. Criticile care

izvorăsc din resentimente nu vor stimula niciodată dorinţa partenerului de a se îndrepta.

Când o femeie este supărată sau stresată, are nevoie de timp şi de sprijin pentru a descoperi singură cum se poate schimba pentru a fi mai tandră, apreciativă, înţelegătoare şi încrezătoare.

Această schimbare se va produce în mod natural atunci când ea va fi capabilă să-şi împărtăşească şi să-şi exploreze sentimentele.

Deoarece bărbaţii şi femeile nu înţeleg reacţiile lor la stres şi nevoile unice pe care le au, de multe ori pierd contactul cu adevărata lor personalitate sau cu ipostaza ei mai matură şi sunt acaparaţi de „laturile lor întunecate”; caracteristicile pozitive inerente Mint umbrite de sentimente, credinţe, perspective şi atitudini negative.

LATURILE NOASTRE ÎNTUNECATE

Dacă un bărbat nu este capabil să se susţină pe el însuşi sau a primească sprijinul de care are nevoie în condiţii de stres, inevitabil va fi activată latura lui întunecată atunci când se simte rănit sau ofensat. La fel, când o femeie nu primeşte sprijinul de care are nevoie, va ieşi la suprafaţă aceeaşi latură negativă. În general, latura întunecată a unui bărbat se face simţită atunci când îşi pierde obiectivitatea. O femeie îşi dezvăluie latura întunecată atunci când îşi pierde echilibrul.

Când un bărbat este incapabil să fie obiectiv, începe să-şi reţina sentimentele – şi, în cele din

urmă, se închide în el – pentru a putea deveni mai obiectiv. Judecând obiectiv, un bărbat este capabil să-şi recunoască responsabilitatea pentru ceea ce s-a întfunplat. *Acum, subiectivitatea nu îl mai sperie*\ poate explora simţindu-se în siguranţă modul cum a fost personal afectat (emoţiile lui) şi să exploreze totodată felul cum s-ar putea schimba.

Aşa cum am discutat înainte, dacă un bărbat nu este capabil să-şi păstreze obiectivitatea când ies la suprafaţă sentimentele lui subiective, atunci acele sentimente au tendinţa de a reflecta latura sa întunecată. Poate deveni ţâfnos, irascibil, crud, nedrept şi violent. „Blocarea” împiedică apariţia respectivelor sentimente. Este ca un întrerupător care previne supraîncărcarea circuitului.

De multe ori, o femeie va încerca să-l convingă pe bărbat să-şi mărturisească sentimentele tocmai când el simte nevoia să tacă şi să le ugete în sinea lui. Ea nu ştie că aţâţă focul reacţiilor negative şi întunecate ale acestui bărbat încercând să-l facă să-şi împărtăşească trăirile emoţionale. O face instinctiv, deoarece, fiind esenţialmente feminină sau subiectivă, ştie că are nevoie de cineva care să o facă pe ea să-şi împărtăşească sentimentele atunci când este supărată şi vă se impune cu necesitate să-şi exploreze sentimentele.

VIOLENŢA MASCULINĂ

Când un bărbat se simte ofensat şi se lasă stăpânit de emoţii înainte de a analiza obiectiv ce s-a întâmplat, de ce s-a întâmplat şi ce poate face

în legătură cu ce s-a întâmplat, va fi înclinat să reacţioneze exagerat şi brutal. Această reacţie exagerată nu este atât de îngrozitoare, doar că bărbaţii tind să şi-o exprime prin gesturi. Când femeile reacţionează exagerat, nu se exprimă prea mult prin comportament, ci sunt înclinate să comunice sau să discute despre sentimentele lor.

Probabil că cea mai negativă formă de a-ţi exprima jignirea este răzbunarea. Când un bărbat se simte jignit, el are, în general, dorinţa impulsivă de a se debarasa de acest sentiment transmiţându-i-l altcuiva. Aceasta este o observaţie foarte importantă legată de psihicul masculin. Violenţa este în general dorinţa nestăpânită a psihicului masculin de a se descărca de suferinţă şi de a se simţi mai bine. *A sparge ceva sau a răni pe cineva este o modalitate inversă sau involuntară de a spune*: *„Uite ce mi-ai făcut*. „Dacă bărbaţii ar învăţa să comunice mai eficient, această tendinţa ar dispărea cu timpul.

Într-un fel primitiv, când un bărbat este acaparat de durerea lui, se poate elibera de ea provocând-o altora. Asta înseamnă că el poate vedea, auzi sau simţi durerea altuia şi că o poate reflecta pe a lui însuşi.

Dick şi Lynn erau căsătoriţi de doi ani când el a descoperit că ea avea o aventură. Dick a simţit dorinţa nestăpânită de a o răni pe Lynn şi de a o face să simtă aceeaşi suferinţă pe care o simţea el. Pentru a o pedepsi, a devenit violent. A pălmuit-o şi a jignit-o. În final, s-a simţit mai bine şi totul a

fost iertat. În acest exemplu, Dick a început să se simtă mai bine când Lynn părea să sufere tot atât de mult cât suferise şi el. Într-un mod primitiv, el a simţit ceva de genul: „Acum înţelege şi ea durerea, mea. Nu va mai face ce a făcut”.

În cazuri extreme, un bărbat se poate bucura chiar de chinul şi suferinţa altuia. Cel mai frecvent exemplu îl putem vedea în filme. Când personajul pozitiv, ai cărui copii au fost ucişi, îl asasinează în final pe personajul negativ, toată lumea se bucură. Se simte mai bine. Durerea nedreptăţii este eliminată ca prin farmec când „personajul negativ” suferă şi este pedepsit. Acest fenomen este valabil şi la femei, dar este mai puternic înrădăcinat în mentalitatea masculină.

În ultimă instanţă, nu ne putem bucura de suferinţa altuia dacă vinvva este profund rănit şi incapabil să-şi vindece rănile într-o manieră mai civilizată. Această observaţie explică într-un fel misterioasa satisfacţie pe care o resimte psihicul masculin atunci când răzbună sau îi face pe alţii să sufere.

PACEA LUMII

Această tendinţă de a te dezbăra de suferinţă făcându-i pe alţii sufere stă la baza tuturor formelor de violenţă şi a războaielor. I încă bărbaţii ar învăţa să-şi comunice durerea, ei vor fi mai puţin violenţi. Dar trebuie să îndeplinească o anumită condiţie înainte de îi şi putea manifesta durerea. Pentru a-şi exprima suferinţa, trebuie urni întâi să fie capabili s-o simtă. Pentru a resimţi

durerea, un hărhat trebuie să-şi dezvolte latura feminină.

Ascultând şi simţind durerea altora, bărbatul intră în contact t cu latura lui feminină (conştiinţa subiectivă) şi este capabil să-şi finită şi să-şi comunice propria durere. Apoi, împărtăşindu-şi durerea, el este capabil să-şi vindece suferinţa şi să-şi găsească liniştea fără a recurge la răzbunare.

La seminarele mele despre îmbunătăţirea relaţiilor, am avut de a face cu bărbaţi care nu au plâns niciodată, nu şi-au simţit linierea şi nu şi-au găsit liniştea. Fără această experienţă izvorâtă cim inimă, care constă în a-i asculta pe alţii cum îşi împărtăşesc durerea într-un mediu în care se simt respectaţi şi sprijiniţi afectiv, hrtibaţii nu pot avea acces la propria durere şi nu-şi pot vindeca zbuciumul interior. Dacă taţii lor s-au înstrăinat de propriile lor umlimente, la fel şi următoarea generaţie pare incapabilă de urii ti mente. Prin urmare, bărbaţii rămân prizonierii unui ciclu în cine răspund cu aceeaşi monedă ori de câte ori sunt răniţi.

A participa la seminarii sau la grupuri de sprijin unde vă simţiţi în siguranţă să vă împărtăşiţi sentimentele este cea mai rapidă şi mai eficientă metodă de a vă dezvolta abilitatea respectivă. Teutpia personală şi consilierea nu pot fi eficiente decât în măsura în uuc clientul este în contact cu sentimentele lui. Este un proces lung prin care trebuie să treacă un bărbat pentru a-şi dezvolta abilitatea de a simţi, mai ales dacă

terapia este limitată la consiliere personală. Dacă va fi capabil să simtă mai mult, eficienţa consilierii personale va spori dramatic.

În societatea de azi, grupurile de sprijin au devenit tot mai populare. Bărbatul civilizat devine mai puţin dependent de răzbunare sau de tendinţa de a plăti cu aceeaşi monedă pentru a st simţi mai bine. Această transformare treptată nu duce numai lt relaţii mai iubitoare, ci formează baza reală pentru crearea păcii reale în lumea noastră. Succesul nostru personal în a ne elibera di violenţă se va oglindi în lume atunci când vom fi capabili st menţinem dragostea şi nonviolenţa în relaţiile noastre. Din această perspectivă, pacea lumii devine cu adevărat posibilă.

A PROVOCA DURERE

Când un bărbat este rănit prin condiţionare reciprocă, daci nu este capabil să simtă şi să-şi comunice durerea (şi astfel s-o vindece), atunci este constrâns să lovească la rândul lui. La răutate nu poate răspunde decât cu răutate. Nu poate găsi în inima lui compasiunea care să-i permită să se exprime cu fermitate şi justeţe. Tendinţa de a răspunde cu durere la durere are origini străvechi.

Când Dick se simte trădat de infidelitatea lui Lynn, se naşte în el dorinţa de a o răni. Vrea ca ea să sufere la fel cum a suferit şi el. Această dorinţă nestăpânită dă naştere violenţei, răzbunării şi cruzimii. Odată ce ea a suferit ca urmare a răzbunării lui, iar el poate vedea şi simţi durerea, atunci va fi capabil să se linişească. Ciclul s-a

încheiat.

Dar este un ciclu negativ deoarece, ori de câte ori Dick este rănit, simte nevoia să plătească cu aceeaşi monedă pentru a se simţi mai bine. Răzbunarea nu-i vindecă însă cu adevărat rănile, doar le reprimă. Vindecarea de care are nevoie va veni numai când va fi capabil să-şi conştientizeze şi să-şi împărtăşească sentimentele.

Pentru a ieşi din acest ciclu primitiv de răzbunare şi plată după răsplată, un bărbat trebuie să fie capabil să simtă şi să-şi exprime durerea. Dacă Dick îi poate comunica lui Lynn suferinţa lui, îşi va satisface nevoia de răzbunare fără a provoca la rândul lui suferinţă. În loc să-şi exprime durerea prin răzbunare, el şi-a făcut-o cunoscută doar.

Dacă Dick îşi poate comunica tristeţea, Lynn va avea, firesc, o reacţie de compasiune şi empatie. Această reacţie compătimitoare îi demonstrează lui Dick că suferinţa lui a fost percepută. Dacă ea va simţi durerea lui – o poate face numai dacă nu o percepe ca pe un atac – el se va simţi vindecat şi va fi capabil să ierte.

Cei mai mulţi bărbaţi, însă, nu îşi pot comunica sentimentele rănite într-o manieră neameninţătoare, în special dacă au fost răniţi profund. Pentru a-şi dezvolta abilitatea de a-şi expune durerea îtif i o manieră sigură, un bărbat trebuie să fie receptiv la durerea i clor care au suferit acelaşi tip de nedreptate. Percepând durerea «hora, este capabil să simtă, să-şi

împărtăşească şi să-şi vindece propria durere fără a se răzbuna. Prin urmare, devine mai capabil asculte durerea unei femei. Resimte mai multă compasiune şi tic vine mai înţelegător.

Este important de subliniat aici că atunci când un bărbat este incapabil să dea dovadă de compasiune, asta nu înseamnă că nu ţine la partenera lui. Când un bărbat este distant, femeia are imediat impresia că lui nu-i pasă de suferinţa ei. Adevărul este că îi pasă, dar este distant pentru că opune el însuşi rezistenţă propriei dureri. Aparenta lui rezistenţă în faţa ei nu este un semn de nepăsare, ci un simptom al inabilităţii sale de a-şi simţi propriile sentimente.

Dacă bărbaţii ar învăţa să asculte şi apoi să simtă şi să-şi comunice propria durere, se pot elibera de nevoia inconştientă de a provoca durere. Bărbaţii care nu pot comunica şi nu se pot vindeca de durerea subiectivă vor continua să le provoace durere partenerelor pentru a-şi găsi liniştea interioară.

AGRESIVITATE PASIVĂ

Citind această descriere a violenţei masculine, unii bărbaţi îşi vor spune că ei constituie excepţia de la regulă. Dar, dacă îşi vor mializa în profunzime comportamentul, vor recunoaşte poate diferitele metode prin care se abţin să-şi etaleze sentimentele pentru n i pedepsi în secret pe alţii sau pentru a se răzbuna. Răzbunarea poate fi deghizată chiar sub formă de ajutor – ajutor care înseamnă cu i da persoanei respective o lecţie. Se

întâmplă des ca o persoană să nu fie deloc conştientă de tendinţele sale agresive. Agresivitatea inconştientă se transformă în agresivitate pasivă. În loc de a *acţiona* într-o manieră care provoacă durere, *inerţia* ei declanşează durere.

Exemplele comune de agresivitate pasivă se referă la faptul de a întârzia, a uita, la pierderea apetitului sexual, oboseală, refuzul de a-şi împărtăşi gândurile şi sentimentele, atitudinea nepăsătoare, încăpăţânare, revoltă, critici, falsă moralitate, aroganţă spirituală şuii făţărnicie şi satisfacţia că cineva „rău” suferă, care înlocuieşte compasiunea resimţită faţă de suferinţa ei.

AGRESIVITATE JUSTIFICATĂ

Un alt mod prin care bărbaţii îşi exprimă agresivitatea estsiguranţa de sine. Un bărbat îşi va justifica comportamentul represiv dând vina pe altcineva. Într-o relaţie, va fi zgârcit cu mr nifestările de dragoste, de erotism, tandreţe şi atenţie sau va aplici pedepse directe, prin violenţă, răutate şi jigniri. Mai grav este că o face pe ea responsabilă de comportamentul lui negativ şi lipsit de afecţiune.

Evident, comportamentul negativ al bărbatului poate fi *înţeles* ascultându-i explicaţiile, dar asta nu îl *justifică*. El simte că este îndreptăţit s-o rănească pentru că şi ea l-a rănit. Crede că femeii este responsabilă pentru comportamentul lui distructiv şi negativ şi că merită să fie pedepsită. Ceea ce este total neadevărat. Două acte de

nedreptate nu fac cât unul de dreptate.

La nivel global, pentru a-şi justifica impulsul spre violenţă, bărbaţii îşi imaginează un duşman care este demn de un asemenea tratament. În realitate, nicio fiinţă umană nu merită să sufere. Bărbaţii justifică violenţa definind-o ca pe o soluţie, nu ca pe o problemă. Atât timp cât violenţa este văzută ca o soluţie, ea va persista.

Până când bărbaţii vor fi în stare să-şi vindece durerea, ei vor simţi imboldul de a transfera durerea lor asupra altcuiva, ca mijloc de a crea o schimbare; vor continua să-şi justifice raţional violenţa ca pe un rău necesar. În realitate, violenţa nu va fi o soluţie decât atunci când bărbaţii vor fi capabili să-şi simtă şi să-şi exprime durerea fără dorinţa de răzbunare. Vechea metodă (a violenţei) va rămâne printre noi până când vom deveni adepţii noii metode (a vindecării, comunicării eficiente şi a negocierii).

În acest context, putem înţelege funcţia pe care a deservit-o violenţa în evoluţia omului. Într-un stil foarte primitiv, ea transmite durerea unui bărbat către un alt bărbat. Odată cu evoluţia omului, putem prefigura o lume în care bărbatul îşi va transmite eficient durerea şi suferinţa prin comunicare verbală. Din această perspectivă, pacea în cadrul relaţiilor noastre şi în lume atârnă de dezvoltarea laturii noastre feminine. În viitor, factorul care va motiva deciziile celui puternic va fi compasiunea pentru durerea altora, nu această nevoie inconştientă de represalii.

VIOLENŢA FEMININĂ

Şi femeia poate fi, evident, violentă, dar acest lucru se întâmplă, în general, atunci când latura ei feminină a fost atât de mult mintă, încât ea şi-a dezvoltat mai mult latura masculină pentru a *kv* proteja. Violenţa nu este prima reacţie a unei femei. Când ini ici le devin violente, indiferent în ce măsură, motivul este latura Im masculină care le controlează.

În esenţă non violente, femeile se pot supune, în schimb, la violenţă. Când sunt victimele unui abuz, în loc să riposteze războunliiklu se înclinaţia lor este de a-i face pe ceilalţi să se simtă vinovaţi sau responsabili de suferinţa lor. Prin acest proces, latura Irminină se simte împăcată. Aşa cum ipostaza noastră masculină îţi găseşte liniştea prin răzbunare, cea feminină îşi găseşte liniştea lfirfându-l pe cel vinovat de abuz să se simtă prost sau să dea prost.

Totuşi, pentru a-şi domoli cu adevărat durerea, o femeie simte în primul rând nevoia ca durerea ei să fie auzită, împărtăşită sau pricepută de ceilalţi. Are nevoie de compasiune şi de înţelegere pentru a scăpa de suferinţă. Când nu este capabilă să stârnească suficientă compasiune, o caută, fără să-şi dea seama, încercând să obţină simpatie. Strategia angajată de psihicul feminin este de a-i inocula partenerului sentimentul de vină, sperând că acesta se va schimba. Totodată, făcându-l pe celălalt să se simtă vinovat, femeia este capabilă să-şi dovedească sieşi că nu a meritat acel abuz. În

Loc să îmbunătăţească lucrurile, această strategie îl jigneşte pe bărbat, care va căuta răzbunare.

Pe măsură ce femeile devin mai înţelepte, încep să fie şi mai conştiente de abuzul indirect la care îl pot supune pe un bărbat. Cea mai eficientă metodă de a răni un bărbat este de a-l priva de aprecierea, încrederea şi înţelegerea lor şi de a le înlocui cu acuze, îndoieli, critici, resentimente şi sentinţe. Când femeile se răzbună pe bărbaţi cu o avalanşă de sentimente şi atitudini negative, nu realizează de obicei cât de mult îi rănesc. Poate nici nu-şi dau seama că îi rănesc. Într-o relaţie abuzivă de ambele părţi, femeile simt, în general, că bărbaţii sunt cei care rănesc mai mult, pentru că atitudinea abuzivă masculină este mult mai evidentă. O femeie poate proiecta vina asupra partenerului ei prin tonul vocii, în timp ce un bărbat tinde să se manifeste făţiş.

Aşa cum am evidenţiat mai înainte, când psihicul feminin este mi pus unei nedreptăţi, iar ea nu este capabilă să-şi împărtăşească suferinţa şi să se facă auzită, se lasă condusă de un sentiment al vinovăţiei şi de un complex de inferioritate. Inconştientul o împinge să se elibereze de sentimentul de culpă arătând că ceilalţi sunt vinovaţi sau responsabili de suferinţa ei. Acum a scăpat de o parte din durere, dar numai temporar. Adevărata vindecare nu s-a produs încă.

Femeile se simt constrânse să fie victime pentru a-şi asigura simpatia celorlalţi. O femeie poate avea impresia că nu are dreptul să

primească compasiune decât dacă a fost tratată inechitabil sau abuzată. Victimizându-se, se simte mai vrednică de dragoste, compasiune şi sprijin. Această atitudine trebuie schimbată. Învăţând să-şi comunice durerea fără a-l acuza pe partenerul ei de reavoinţă, se poate debarasa de atitudinea ei negativă şi poate primi compasiune, fără a se simţi nevoită să fie o victimă abuzată sau o martiră.

În unele cazuri, femeia va începe să se pedepsească singură când suferinţa ei nu este alinată, nici auzită. Există o varietate de metode şi proporţii prin care femeile se rănesc singure. Se pot priva de experienţe satisfăcătoare sau pot adopta un comportament autodistructiv. Se pot îmbolnăvi sau se dojenesc criticându-se, punând la îndoială atitudinea lor şi judecându-se negativ. Vor continua poate să dea mai mult într-o relaţie, chiar dacă primesc mai puţin.

O metodă de a te raporta la boală constă în a o recunoaşte ca pe o expresie a durerii psihologice nevindecate. Boala este „şinele 1 care pedepseşte „sinele” prin intermediul organismului. Din această perspectivă, boala şi indispoziţia sunt manifestări ale aspectelor întunecate ale laturii noastre feminine. Dacă latura masculină îi pedepseşte pe ceilalţi, latura feminină se pedepseşte pe ea însăşi.

Fiecare om are o latură feminină şi una masculină. Când latura noastră masculină este rănită, ea tinde să caute răzbunare şi să-i pedepsească pe alţii. Când latura feminină este

rănită, are tendinţa de a se pedepsi singură. Boala este una dintre metodele prin care ne pedepsim pe noi înşine atunci când latura noastră feminină este rănită.

Într-un sens pozitiv, latura masculină este responsabilă pentru faptul de a se pune în serviciul altora, în timp ce latura feminină este responsabilă de vindecarea de sine şi de evoluţia personală.

Ascultând durerea sinelui nostru feminin, tendinţa spre îmbolnăvire şi suferinţă este tămăduită.

Din această perspectivă, războiul şi violenţa reprezintă rx preside incapacităţii masculine de a-şi vindeca suferinţa; boala i slăbiciunea sunt rezultatele incapacităţii feminine de a-şi vindeca suferinţa. Desigur, nu facem decât să generalizăm. Tot aşa cum o femeie poate fi violentă, tot aşa şi bărbaţii se îmbolnăvesc. În ultimă instanţă însă, latura noastră masculină este cea care acţionează abuziv asupra altora, iar latura feminină este care proiectează abuzul asupra ei înseşi. Reacţia bărbaţilor izvorăşte, înainte de toate, din latura lor întunecată, cauzând durere, în timp ve femeile îşi induc sentimentul de vină printr-un abuz conştient hiiu inconştient la adresa propriei persoane.

DISCUŢII NEGATIVE CU NOI ÎNŞINE

Principala metodă prin care o femeie se răneşte singură rămâne, totuşi, subiectivitatea. Purtând discuţii negative cu ea însăşi, nevasta se supune singură unui abuz. Prin urmare, se poate

hotărî să se pedepsească făţiş şi obiectiv sau să-şi impună privaţiuni personale. Principalul simptom al discuţiilor negative cu sine este sentimentul neîncrederii în propria valoare, al neputinţei şi al autol ompătimirii. Autocompătimindu-se, reneagă puterea creatoare ce acţionează în viaţa ei şi dă indirect vina pe ceilalţi, afirmându-şi astfel lipsa de putere.

De exemplu, autocompătimindu-se, ar putea spune: „Sărmana de mine, nimeni nu mă apreciază; nimeni nu ştie cât de mult muncesc şi cât de multe sacrificii fac”. Spunând „biata de mine”, că îşi neagă potenţialul interior de a fi fericită şi de a-şi îmbunătăţi viaţa. Autocompătimirea devine astfel o formă de violenţă interioară. Aşa cum violenţa exterioară restricţionează potenţialul altcuiva de a fi fericit, prin autocompătimire ne restricţionăm propria abilitate de a fi fericiţi.

Există multe feluri în care ne rănim singuri prin autocompătimire. Să vedem câteva dintre ele:

„Biata de mine, dacă partenerul meu nu ar fi atât de egoist şi lipsit de afecţiune, aş fi fericită”.

„Biata de mine, pentru că el nu m-a sunat, mi-a stricat toată ziua”.

„Biata de mine, nu pot să fac nimic în legătura cu asta, sunt complet neajutorată”.

„Biata de mine, nu am făcut investiţia”.

„Biata de mine, am atâtea de făcut şi nu pot să fac nimic”.

„Biata de mine, nimeni nu mă iubeşte; sunt

singură şi nimănui nu-i pasă de mine”.

„Biata de mine, mă dăruiesc atât de mult copiilor mei şi nu primesc nimic în schimb”.

„Biata de mine, ani de zile am tot dăruit şi nu m-am ales cu nimic”.

„Biata de mine, am atâta dragoste de dăruit, dar sunt singura care nu are o relaţie”.

„Biata de mine, am atât de mult talent, dar nicio şansă de a mă manifesta”.

„Biata de mine, nu am cumpărat o proprietate imobiliară în anii 1970”.

„Biata de mine, ei au bani şi eu nu am”.

„Biata de mine, mi-am irosit cei mai frumoşi ani din viaţă şi acum sunt singură, în timp ce el s-a recăsătorit după şase luni”.

„Biata de mine, sunt atât de bună şi nobilă şi am fost trădată”.

„Biata de mine, muncesc de două ori mai mult şi primesc mai puţin”.

În fiecare dintre aceste exemple, prin autocompătimire ne limităm la experienţa nefericirii, negându-ne potenţialul de a ne simţi bine în pielea noastră şi cu propria noastră existenţă. Abilitatea de a iubi şi de a fi recunoscători este restricţionată. În plus, plângându-ne de milă, aruncăm indirect vina asupra celorlalţi. Victima sau martirul nu realizează că, atunci când îşi plânge de milă, va obţine poate mai multă dragoste, dar îşi va consolida statutul de victimă doar pentru a simţi că merită dragoste, atenţie şi compasiune.

Dacă femeile ar învăţa să-şi împărtăşească suferinţa fără a se autocompătimi şi fără resentimente şi dacă ar primi în consecinţă compasiunea de care au nevoie, ar putea să se elibereze treptat de tendinţa de a se autocompătimi. Dacă bărbaţii ar învăţa să-şi împărtăşească durerea, să asculte şi să înţeleagă durerea celorlalţi, s-ar descotorosi de impulsurile violente. Dacă i se acordă înţelegerea, dragostea şi sprijinul de care are nevoie, e un miracol cât de repede poate o persoană să se debaraseze de aceste tipare de comportament, adânci şi inconştiente. În cadrul seminarelor mele de weekend am fost martor la nenumărate asemenea transformări.

că>

Cu cât înţelegem mai bine reacţiile noastre diferite la stres, cu utili speranţa pe care o nutrim pentru relaţiile noastre şi pentru omenire, în general, este mai mare. Dacă bărbaţii învaţă să asculte sentimentele unei femei, ei devin mai conştienţi de propriile lor urnii mente; au mai multă compasiune şi mai mult respect pentru în mei, devin mai iubitori, mai înţelegători. Dacă femeile simt mvastă compasiune, vor fi în stare să dăruiască mai mult şi să-şi vindece suferinţele prin iubire, încredere, acceptare, iertare, recunoştinţă, apreciere şi putere.

Învăţând să avem grijă de noi înşine în momente de stres, în Iov să avem pretenţia ca partenerii noştri să ne aline, ne eliberăm de

impulsul de a-i face pe ceilalţi responsabili. Ne putem bucura apoi de frumoasa experienţă de a dărui tot ce avem mai bun în noi 91 de a-i susţine, cu abilitate, pe cei dragi, în special în momente de mare tensiune.

Pe scurt, în situaţiile dificile, un bărbat are nevoie de timp şi de spaţiu pentru a găsi soluţii obiective (comportament pozitiv), pe când o femeie are nevoie de timp şi atenţie pentru a găsi soluţii subiective (atitudini pozitive). Când sunt incapabile să-şi ofere sprijinul de care au nevoie, ele riscă să fie dominate de laturile lor întunecate. Pentru a evita tendinţele negative ale laturilor noastre întunecate, este esenţial să recunoaştem simptomele distincte ale «cumulării de stres.

În capitolul următor vom studia modul în care simptomele respective diferă de la bărbaţi la femei. Înţelegând aceste diferenţe, ne putem susţine unul pe celălalt mai uşor în momentele de stres. Recunoscându-vă propriile simptome, veţi avea mai multe şanse de a vă recăpăta echilibrul.

Clapitolul 7

SIMPTOMELE STRESULUI

Există trei simptome principale ale stresului la bărbaţi. Este important să le recunoaştem deoarece femeile au tendinţa de a le lua ca pe un atac personal, presupunând greşit că lucrurile sunt mai grave decât în realitate. Aceste trei simptome ale stresului sunt retragerea, bombănitul şi blocarea. În astfel de momente, o femeie are impresia că nu este iubită şi se teme că

relaţia ei nu este atât de frumoasă pe cât ar părea. O interpretare corectă a simptomelor respective poate ajuta o femeie să se relaxeze şi să-şi ajute cu mai multă pricepere partenerul să facă faţă stresului şi să-şi recapete echilibrul.

La fel, există trei mari indicii ale stresului la femei, pe care bărbaţii tind să le ia ca pe un atac personal şi să le interpreteze greşit. Aceste simptome sunt suprasolicitarea, exagerarea şi epuizarea. Când o femeie se supără, în loc să ştie cum s-o ajute, un bărbat se supără şi el că ea este supărată, înrăutăţind lucrurile, învăţând să recunoască aceste reacţii la stres şi interpretându-le corect, bărbaţii se pot relaxa mai mult şi pot învăţa să-şi susţină mai bine partenerele.

PRIMA REACŢIE MASCULINĂ LA STRES: RETRAGEREA

Prima reacţie a unui bărbat la stres este de a se retrage şi de a se detaşa de situaţie. Supus stresului, un bărbat tinde să-şi nege sentimentele şi suferinţa emoţională, şi, automat, se distanţează. Simptomul general al distanţării este absenţa comunicării. Nu mai este dispus să vorbească. Inevitabil, partenera lui o ia ca pe un afront personal, nerecunoscând faptul că distanţarea lui este rezultatul încercării de a face faţă stresului.

În mintea ei, problema este mai gravă – presupune că nu o mai iubeşte. E de înţeles, deoarece, pentru ea, a se distanţa ar fi un simptom al resentimentelor acumulate şi al lipsei

de afecţiune şi

În ic res. Ea nu poate înţelege sentimentul lui de detaşare faţă de vei dragi atunci când e stresat. Pentru că, în cazul ei, cu cât este mai dresată, cu atât este mai preocupată de binele celor la care ţine. I) ctaşarea lui în asemenea momente este, în mintea ei, foarte dei ulantă, drept care cu greu o poate înţelege.

Pentru că nu este conştient de durerea lui, bărbatul devine orb la durerea celorlalţi. Nu poate avea compasiune. Minimalizează importanţa problemelor care îl înconjoară. Când este nevoie de empatia lui, automat se retrage, pentru a evita sentimentul propriei dureri.

Se comportă ca şi cum totul ar fi în regulă; cu toate acestea, înăbuşindu-şi sentimentele, el devine distant şi retras. Va respinge orice formă de comunicare intimă sau orice încercare de a-l ajuta. O femeie trebuie să înţeleagă că, atunci când un bărbat este distant sau retras, în adâncul lui se duce o luptă pentru a face faţă sentimentelor dureroase. Orice încercare din partea ei de a-l ajuta va fi probabil împiedicată sau respinsă.

De exemplu, când Bill nu poate rezolva o problemă la serviciu, pare preocupat şi distant deoarece se află sub impulsul primei sale reacţii la stres. Când începe să se distanţeze, soţia lui, Mary, interpretează gestul lui ca pe un atac personal, crezând că nu o mai iubeşte. În realitate, în adâncul sufletului ţine foarte mult la ea, dar

afecţiunea lui este umbrită de nevoia de a se retrage.

A DOUA REACŢIE MASCULINĂ LA STRES: BOMBĂNITUL

Orice încercare de a-l face pe Bill să-şi schimbe dispoziţia îl poate irita. Dacă nu se eliberează de stres şi nu-şi găseşte echilibrul, lucrurile se vor înrăutăţi. Devine ursuz şi cu capsa pusă, mai ales dacă soţia lui, Mary, încearcă să-l înveselească în intenţia de a-l face să se simtă mai bine sau încearcă să creeze mai multă intimitate. Orice tentativă de a-l schimba sau orice solicitare de a acţiona va fi întâmpinată cu rezistenţă şi bombăneli.

Rezistând încercărilor lui Mary de a-l schimba sau de a-l ajuta, Bill va deveni şi mai ţâfnos. Prin felul în care reacţionează la stres, Bill pare, totodată, nemulţumit de tot ce îl înconjoară. Nimic nu-i trezeşte interesul sau nu-l entuziasmează. În cea mai mare parte a timpului, nici măcar nu-şi dă seama cât de încăpăţânat, lipsit de afecţiune şi intimidant pare.

Dacă este rugat să facă ceva, va bombăni, va suspina, se va încrunta şi se va împotrivi mormăind. În general, femeile interpretează aceste bombăneli ca pe o atitudine refractară şi ca pe un refuz de a o susţine. Fals.

Când un bărbat este stresat, devine tot mai concentrat. Dad se focalizează asupra atingerii unui obiectiv şi este întrerupt de rugămintea de a face ceva ce nu are legătură cu obiectivul lui, va fi

refractar să schimbe vitezele. Simptomul acestei rezistenţe este bombăneai a.

De exemplu, Bill stă pe canapea relaxându-se şi citind o revistă. Atenţia lui este îndreptată spre un articol. Văzând că nu este ocupat, soţia îi cere să ducă gunoiul. Bill reacţionează de parcă rugămintea soţiei ar fi o gravă întrerupere şi o intruziune.

Mary nu poate înţelege această reacţie deoarece, în condiţii de stres, femeile au abilitatea de a trece de la un lucru la altul. Bărbaţii, în schimb, tind să se fixeze pe o singură sarcină sau problemă o dată. Abia după ce au terminat se pot concentra asupra altei acţiuni. De aceea, când un bărbat este rugat să facă ceva care îi întrerupe atenţia de moment, va începe să se plângă. Cu cât se va simţi mai presat să-şi schimbe obiectul atenţiei, cu atât va protesta mai mult.

Aceste bombăneli sunt de fapt un simptom al dispoziţiei sale nemanifestate de a oferi sprijin. Dacă nu bombăne deloc şi tace, este un semn că se gândeşte dacă doreşte s-o facă sau nu. Dacă bombăne, înseamnă că doreşte s-o facă, dar se opune. A opune rezistenţă este un impuls firesc şi des întâlnit la bărbaţi.

Această rezistenţă a bărbaţilor este legată de o diferenţă foarte importantă între bărbaţi şi femei. Creierul femeilor conţine mai mult *corpus callosum*. Acesta este un ţesut conjunctiv care uneşte emisfera dreaptă a creierului cu cea stângă. Descoperiri recente au dezvăluit că,

deoarece femeile au mai mult *corpus callosum,* ele sunt capabile să acceseze mai rapid şi mai prompt diferite părţi ale creierului. Aşa se explică de ce femeile sunt mai flexibile şi au abilitatea de a-şi schimba brusc atenţia de la un obiectiv la altul. O femeie nu bombăne când i se solicită ceva decât dacă simte că este folosită în mod nedrept. Bombăneala ei are prea puţin de-a face cu schimbarea obiectivului. Un bărbat stresat bombăne pentru că i se cere să-şi îndrepte atenţia spre altceva. Va bombăni chiar dacă va simţi că rugămintea este îndreptăţită. Va bombăni şi dacă

<181>

ve dori s-o facă. Bombăneai a este felul lui de *a schimba vitezele*. Acum este concentrat asupra unui obiectiv, acum este rugat să facă altceva. Cu cât este mai stresat, cu atât se va împotrivi mai mult schimbării vitezelor.

Femeile sunt, în general, intimidate de bărbaţii aflaţi în această fază. Se tem să ceară ajutor pentru că sesizează atitudinea Im refractară. Se tem că bărbatul va considera rugămintea lor în justă sau invalidă şi va fi nemulţumit, pentru că asta este picătura cine le-ar face pe ele să bombăne. Când unei femei i se cere sprijinul şi ea bombăner este un semnal că, în opinia ei, cererea este nedreaptă şi îl antipatizează pe cel care a lansat-o. Dacă totuşi luce ce i se cere, îi va purta şi mai multe resentimente. Femeile au falsa impresie că bombănelile unui bărbat au aceeaşi semnificaţie

ca ale lor. Imediat ce am scris acest capitol, soţia mea a intrat în hnou şi mi-a spus pe un ton aproape jucăuş: „Întreruperi, întreruperi. Am nevoie de atenţia ta un moment. Putem fixa programarea ta (medicală) luni la ora 6 sau miercuri la ora 11. Ce vrei să fac?” Am observat că m-am împotrivit imediat întreruperii ei. Mi-am pus mâinile pe faţă suspinând frustrat, apoi am schimbat vitezele. Am remarcat că a fost foarte indulgentă cu frustrarea mea. A fost capabilă să-mi interpreteze corect frustrarea fără a o lua ca pe un atac personal. Înţelegând acest lucru, a fost capabilă mă şi formuleze cererea cu delicateţe şi pe un ton glumeţ; şi chiar să anticipeze irascibilitatea mea. Pe cât de repede au venit bomhănclile, pe atât de repede au şi dispărut.

Există un alt motiv pentru care o femeie interpretează greşit bombănelile unui bărbat. Când el este iritat de o rugăminte, ea crede că bărbatul se gândeşte la scorul inegal din cadrul relaţiei. Femeile fac această presupunere pentru că se pricep de minune să lină scorul. Aşa cum ştiu să dăruiască la nesfârşit, tot aşa ştiu şi să lină evidenţa „datoriilor” pe care le au de încasat. Trec totul pe răboj.

O femeie are uimitorul talent de a continua să dăruiască cu zâmbetul pe buze, chiar dacă scorul este de 20 la 1. Când scorul ajunge 30 la O (în opinia ei), atunci va începe să bombăne la fel ca un bărbat. Ceea ce nu realizează femeile e că, atunci când un bărbat se plânge, motivul nu are

legătură nici cu ele, nici cu scorul din relaţie.

Când un bărbat bombăne la cererea ei, femeia o ia ca pe un al ronţ personal. Îşi închipuie că, în mintea lui, scorul este de

30 la o în favoarea lui. Decât să rişte să-l audă bombănind, ea va evita să-i ceară ajutorul – şi va mai adăuga un alt punct la scorul pe care-l ţine.

Arta feminină de a cere

Pentru a primi sprijin din partea unui bărbat, o femeie trebuie să înveţe cum să ceară. Dacă nu cere, nu va primi. Femeile cred că dacă vor continua să dăruiască tot mai mult, cu siguranţă bărbatul se va simţi mai generos şi va da şi el mai mult. Fără îndoială, şansele de a primi vor spori dacă dăruiţi într-o relaţie. Dar mai important este să învăţaţi arta de a cere fără a emite pretenţii, de a cere direct, nu indirect, şi de a vă face cunoscute nevoile în mod subtil.

Femeilor le este frică să ceară. Acele bombăneli le intimidează. Nu doar că le este teamă că nu vor primi sprijinul solicitate dar le este şi mai teamă că, dacă vor primi ajutorul cerut, bărbatul va fi şi mai nemulţumit, iar resentimentele lui nu vor face decât să înrăutăţească lucrurile. Dacă cere, iar el o ajută bombănind, ceea ce nu ştie femeia e că, după un timp, el îşi va reveni şi nu va bombăni mai tare.

Când Bill începe să-şi îndeplinească noul obiectiv (aruncarea gunoiului), începe să se simtă mai bine. Dacă ea îi apreciază gestul când se întoarce, atunci bombănelile lui vor dispărea şi se

va simţi probabil mai bine ca înainte.

Acest tip de comportament le este străin femeilor deoarece, dacă ele ar simţi nevoia să bombăne şi ar trebui să răspundă altei solicitări, se vor simţi mai obosite şi mai nemulţumite după îndeplinirea sarcinii. Pentru că aceasta este realitatea unei femei, ea o proiectează asupra bărbatului. Se teme să-i ceară sprijinul pentru că îşi imaginează că el se va enerva şi mai tare şi va bombăni şi mai mult.

Pentru a nu se mai lăsa intimidate, femeile trebuie să înveţe să ceară ajutor dacă doresc, apoi să înveţe să-i acorde partenerului libertatea de a refuza. A acorda cuiva libertatea de a spune „nuM reprezintă o parte esenţială a artei de a cere. Fără acest tip de acceptare şi deschidere, o cerere devine o pretenţie, o obligaţie sau un „ar trebui să”. A cere fără a fi receptiv agravează situaţia.

Dacă el spune „nu”, iar ea nu vrea să-l acuze pe nedrept, bărbatul va remarca cu siguranţă gestul ei. El va simţi o şi mai mare dorinţă de a da curs următoarei solicitări din partea ei. A cere «pilor, deschis, îi va da cel puţii de ştire că scorul devine treptat Inegal. Îi va da de înţeles că estenevoie de el, dar că nu este criticat urni judecat. Îi va da înţeles că levoile ei vor fi amânate cu graţie în favoarea lui, dar va dori în continuare sprijinul lui. Îi va da ocazia de a o ajuta şi de a-i face viaţa mai uşoară.

Această atitudine constitui o excepţie printre femei. Nu cer njulor, dar în sinea lor sunt supăate

pe el că nu le ajută. Apoi, dacă murul ajunge la 20 la O, vor cee sprijin, iar dacă el va opune rezistenţă, reacţionează cu dispreţ?! resentimente: „Cum îndrăzneşte «A se plângă, când am făcut atât de multe pentru el, iar el stă degeaba!” Chiar şi atunci când îi solicită intervenţia, anticipând hombănelile lui, femeile se întăâtă în sinea lor şi pretind în loc să ceară. E greu pentru un bărbat a răspundă la o pretenţie sau la un complex de culpabilitate. Vrească dea de bunăvoie, nu pentru că «sie obligat.

Această analiză le ajută pe femei să înţeleagă de ce bărbaţii pur în general indolenţi într-o rdaţie. Bărbatul presupune deseori vrt scorul este egal deoarece feneia continuă să dăruiască chiar şi atunci când nu primeşte. El nu-şi poate imagina că scorul este de 20 la o când ea continuă să fac: lucrurile cu zâmbetul pe faţă. În fond, dacă un bărbat crede că căruieşte mai mult decât primeşte, l scorul devine astfel inegal, are tendinţa de a se opri imediat până când scorul se va egaliza din noi.

O altă lecţie pe care femeii ar trebui s-o înveţe când au de-a fiice cu bombănelile unui bărba este de a cere sprijin şi apoi de a Ulcea. Păstraţi tăcerea. Nu vă apiraţi cererea cu tot felul de motive «le genul lui el „ar trebui să”, să-i că este rândul lui să facă, sau că voi aţi făcut de zeci de ori păia acum. Cereţi, apoi tăceţi. Este în imoasa pauză plină de semniicaţii. Conţine toate posibilităţile.

Lăsaţi-l să bombăne când>e îmbracă şi trânteştg uşa. Apoi, după ce a plecat, apreciaţi-i drag>stea şi sprijinul. Când se întoarce, «teordaţi-i cinstea de a fi eroulvostru salvator. Data viitoare va bombăni mai puţin, până când în cele din urmă, va aştepta cu nerăbdare să vă ajute, pentru că ştie că îi apreciaţi mult silinţa. Această acceptare iubitoare a laurii sale morocănoase este ceea ce îl a jută să se vindece de moroeâneală.

A TREIA REACŢIE MASCULINĂ LA STRES: BLOCAJUL

Dacă Bill este şi mai stresat, în cele din urmă se va „bloca” complet. E ca şi cum, într-o secundă, sentimentele lui ar dispărea. Devine insensibil şi rece.

Reacţia bărbatului de blocaj este automată. Femeile nu pot înţelege acest impuls deoarece, dacă ele se blochează, nu o fac da bunăvoie. În ochii lor, nu este decât tendinţa masculină de a le pedepsi pe nedrept. Îşi imaginează că bărbaţii îşi pot controla această reacţie. În realitate, un bărbat se blochează automat atunci când, la nivel conştient, este invadat de emoţii dureroase. Este un mecanism de apărare, asupra căruia nu are niciun control. Când un bărbat se blochează, nu face decât să ceară puţină libertate, dar femeia interpretează gestul lui ca pe o declaraţie de respingere totală.

În tradiţia indigenilor americani, când un viteaz era supărat, se retrăgea în peştera sa şi nimeni nu avea voie să-l urmeze. Ceilalţi

înţelegeau că bărbaţii apăsaţi de probleme simţeau nevoia să fie singuri. Viteazul trebuia să intre în peşteră şi să mediteze la problema care îl frământa. Femeia lui era avertizată că, dacă îl urma, va fi arsă de dragonul care trăia în peşteră. Viteazul ieşea numai când se simţea pregătit.

Când un bărbat se închide în „peştera” lui, nu încercaţi să-l ajutaţi în niciun fel. Lăsaţi-l în pace şi acceptaţi, că trebuie să se confrunte în tăcere cu durerea şi frustrarea lui. Apreciaţi faptul el îi pasă atât de mult, încât vrea să-şi rezolve problema. Aveţi încredere că dispune de resursele de a face faţă problemelor cu care trebuie să se confrunte. Nu-l atingeţi. Indienii avertizau asupra puterii malefice a dragonului pentru că, atunci când un bărbat se blochează şi este provocat, se va apăra cu armele laturii sale întunecate.

De ce se blochează bărbaţii

Majoritatea bărbaţilor reacţionează la stresul intens încuindu-şi sertarul cu emoţii şi privind obiectiv situaţia. Chiar daci latura feminină a unui bărbat este foarte dezvoltată în multe domenii din viaţa lui, în condiţii de stres, el va reacţiona, mai mult ca sigur, retrăgându-se în „peştera” lui şi încercând să desluşească ce s-a întâmplat. Asta se cheamă a cugeta. Întreaga lui atenţie se contractă şi se axează asupra unui singur subiect. Apoi încearcă itti se desprindă, detaşându-se de reacţiile lui emoţionale. Devenind nstfel obiectiv, începe să-şi revină.

Deoarece natura esenţială a unui bărbat este

masculină, pentru a combate stresul, el simte nevoia să se retragă şi să stea singur câtva timp. Acest refugiu îi intensifică rezistenţa masculină. Nu este momentul ca el să-şi exploreze reacţiile emoţionale. Dezechilibrul datorat stresului îl face incapabil să proceseze reacţiile sentimentelor subiective. Pentru majoritatea bărbaţilor, prima lor reacţie la stres este de a se deconecta de la sentimente pentru a recapitula obiectiv tot ce s-a întâmplat.

Femeile se simt serios ameninţate de această reacţie a bărbaţi lor deoarece, conform standardelor proprii, dacă o femeie se blochează, înseamnă că supărarea ei merge până la respingerea persoanei respective. Nu acelaşi lucru este valabil şi pentru un bărbat. În timp ce bărbaţii se închid în ei automat, ca reacţie la stres, femeile se închid în ele ca urmare a unei decizii conştiente. O f femeie îşi va bloca complet sentimentele numai după ce a renunţat la o persoană. Dacă a fost rănită în repetate rânduri şi şi-a pierdut toată încrederea şi toleranţa, atunci va lua decizia conştientă de a-şi zăvori sentimentele. Femeile nu realizează că un bărbat se detaşează doar pentru a-şi recâştiga echilibrul şi pentru a evita atacul violent al „emoţiilor negative”, care îl slăbesc.

Un bărbat are capacitatea de a se închide complet într-o secundă. O femeie, pe de altă parte, se închide treptat, în timp. Pentru ea, este un proces gradat, de ridicare, cărămidă cu cărămidă,

a unui zid de resentimente acumulate. În cele din urmă, când zidul de resentimente este consolidat, se închide în spatele lui pentru a se proteja de alte noi abuzuri. Bărbaţii pot aduna şi ei resentimente în timp. Principala diferenţă este că un bărbat se închide în sine l>pentru a-şi reveni de pe urma stresului; o femeie o face numai dacă a construit un zid de resentimente.

Dacă un bărbat se poate bloca într-o secundă, tot aşa de repede îşi poate reveni. În general, femeile nu au încredere într-un bărbat care îşi revine atât de repede. Au senzaţia că se prefac. Din punctul tic vedere al unei femei, ea nu s-ar putea niciodată „închide” şi „deschide” la loc aşa de repede. Când o femeie se închide în ea, simte nevoia să se destăinuiască şi să-şi vindece rănile înainte de a se putea deschide la loc. Când un bărbat se închide în el, are nevoie de multă intimitate pentru că abia atunci se poate deschide din nou.

Dacă o femeie încearcă să scoată un bărbat din această stare, automat îi zgândăreşte latura întunecată. A-l întreba cum se simte – într-un moment în care sentimentele lui sunt blocate – înseamnă, în termeni prozaici, a o căuta cu lumânarea. Când un bărbat este supărat, are tendinţa să se blocheze şi să se retragă în „peştera” lui pentru a se calma şi pentru a-şi face ordine în gânduri. A încerca să-l scoţi din peşteră şi să-l obligi să vorbească înseamnă a provoca latura lui întunecată. Fiecare om are o latură

întunecată. În situaţii normale, ea iese la iveală numai când este provocată. Când o femeie încearcă să scoată un bărbat din „peştera” lui, dragonul o va pedepsi.

După ce o femeie s-a ars de câteva ori, ea este şi mai speriată de bărbatul care se închide în el. Nu realizează că dragonul nu iese la lumină decât atunci când este smuls din peştera lui, înainte să fie pregătit să iasă.

Bărbaţii trebuie să înţeleagă că, atât timp cât femeile nu au acelaşi gen de reacţie, ele vor interpreta greşit atitudinea lui şi se vor simţi ameninţate. Îşi imaginează că problema este mai gravă decât pare. Înţelegând această eroare de interpretare, el o va putea ajuta, asigurând-o, pur şi simplu, că, atunci când va fi pregătit să iasă din peştera lui, o va face şi vor sta de vorbă.

Sugestia mea e ca, atunci când bărbaţii se închid în ei, să le spună partenerelor: „Am nevoie de puţin timp să reflectez. Mă întorc şi apoi vom sta de vorbă”. La începutul acestei practici, tot ce va putea spune a fi: „Am nevoie de puţin timp să reflectez şi mă voi întoarce”. În asemenea momente, a spune „şi atunci vom sta de vorbă” este un angajament mult prea mare şi contrar temperamentului masculin. Când bărbaţii devin mai echilibraţi, pot vorbi mai uşor despre motivele supărării lor.

Când un bărbat îşi revine din această stare de izolare, e posibil să nu aibă nimic de spus pentru că şi-a dat seama că nu avea motive să fie supărat.

Şi-a dat seama că a reacţionat exagerat sau că a perceput greşit situaţia şi acum totul este bine. În majoritatea cazurilor, când un bărbat declară că lucrurile sunt în regulă după ce s-a întors din peştera sa, femeia trebuie să aibă încredere în el şi să se relaxeze.

FEMEILE ŞI STRESUL

Când un bărbat este stresat, are tendinţa să se refugieze în gândurile sale, pentru a se reconecta la şinele adevărat şi pentru a-şi găsi echilibrul. O femeie însă are nevoie să-şi trăiască sentimuntele pentru a se reconecta cu şinele ei adevărat. Dacă nu este capabilă să-şi prelucreze sentimentele, are tendinţa să-şi piardă şi mai mult echilibrul şi va trece prin trei tipuri de reacţii obişnuite în stres: se va simţi copleşită, se va manifesta exagerat şi va fi epuizată. Într-un fel, aceste trei reacţii reprezintă echivalentul luminin al reacţiilor masculine la stres, şi anume retragerea, bomhiineala şi închiderea în sine.

Este esenţial ca un bărbat să înveţe să interpreteze corect reacţia unei femei la stres. Altfel, este înclinat s-o acuze pe nedrept să se apere când nu este nevoie. Dacă o singură reacţie este interpretată greşit, persoana respectivă îşi pierde şi mai mult echilibrul, în special dacă are o relaţie. Hai să explorăm în detaliu aceste trei tipuri de reacţii feminine.

PRIMA REACŢIE FEMININĂ LA STRES: SENTIMENTUL DE A FI COPLEŞITĂ

Încercând să facă faţă stresului, psihicul

feminin devine mai emotiv. Dacă nu este obişnuită să experimenteze atât de multe sentimente, femeia se dezechilibrează şi nu este capabilă să tragă o linie de demarcaţie între sentimentele ei şi ale celorlalţi. Simte automat constrângerea de a răspunde nu numai sentimentelor ei, ci şi sentimentelor şi nevoilor partenerului sau ale altora.

Începe să se simtă copleşită, de parcă ar avea prea multe treburi de făcut şi nu se poate odihni până când nu a terminat „totul”. Arc senzaţia că trebuie să se împartă în mai multe direcţii.

Dacă îşi neagă propriile nevoi în favoarea respectării dorinţe lor lui şi a dorinţelor celorlalţi, va fi şi mai suprasolicitată. Va continua să dăruiască, dar nu-şi va face timp să primească sau să-şi Facă daruri sie înseşi. Va deveni sclava nevoilor celorlalţi. Nu poate spune „nu” până când nu este complet epuizată.

În această stare, o femeie îşi pierde abilitatea de a stabili lista de priorităţi a diferitelor presiuni, solicitări şi responsabilităţi pe care le simte. Îi este tot mai greu să separe nevoile ei de nevoile altora. E ca şi cum totul ar fi la fel de important: de la plata facturilor… până la curăţenia făcută sub pat… la udarea plantelor… la împăturirea tricourilor… la câteva telefoane făcute pentru el… la pregătirile pentru ieşirea în oraş… la aflarea locului de picnic pentru săptămâna viitoare… la plimbatul câinelui unei prietene.

Să vedem un exemplu. Când Mary se simte

copleşită, Bill o roagă inocent să dea un telefon pentru el, un telefon care nu este foarte important. Bill este obişnuit să-i ceară lui Mary să facă lucruri mărunte, care „nu sunt atât de importante”, pentru că, de obicei, spune „da” cu un zâmbet pe buze.) Dacă ea ar fi răspuns: „Îmi pare rău, am rămas în urmă cu treaba”, ar fi fost totul bine. Bill ar telefona el însuşi, fără a face caz pe tema asta. S-ar interesa chiar dacă o poate ajuta în vreun fel. Din nefericire, când Mary este copleşită, nu acesta este răspunsul care îi vine primul în minte.

De îndată ce el îi cere să dea un telefon, ea reacţionează frustrată şi îi răspunde neajutorată: „Nu pot acum. Trebuie să pregătesc cina. Am deja atât de multe de făcut! Trebuie s-o sun pe profesoara lui Julie. Trebuie să schimb scutecele ăluia mic. Trebuie să fac ordine, să fac bilanţul la carnetul de cecuri, să termin de spălat, iar astă-seară mergem la cinema. Am atâtea de făcut! Pur şi simplu nu le pot face pe toate”.

Într-o clipă, Bill reacţionează la reacţia ei la stres cu propria reacţie la stres. Se retrage şi se detaşează. Îi este greu să se aşeze din nou pe canapea şi să se uite la televizor fără a se detaşa de sentimentele lui interioare şi de legătura cu ea.

În loc să-şi dorească să susţină nevoile lui Mary, e nemulţumit de neputinţa ei. Îi poartă resentimente din cu totul alte motive decât şi-ar imagina ea. Îi poartă resentimente pentru că nu i-a cerut ajutorul mai devreme. Îi poartă

resentimente pentru că îl face să se simtă un ratat (sau, în limbajul marţian, îi poartă resentimente pentru că l-a „demoralizat” sau pentru că îl „desconsideră”).

Ea nu îl desconsideră. S-a desconsiderat singur, interpretând greşit suprasolicitarea ei. Este demoralizat pentru că simte că a dezamăgit-o. Când ea este fericită, el se simte oarecum responsabil, dar când este nefericită, simte că a dezamăgit-o. Priveşte nefericirea ei că pe un atac personal, de parcă el ar fi provocat-o sau ar fi putut s-o evite. Nu realizează că această nefericire a ei nu are nimic de-a face cu el.

Pentru Bill, suprasolicitarea lui Mary sună de parcă l-ar acuza că nu i-a oferit prea mult sprijin. Când ea se plânge de toate sarcinile care atârnă pe umerii ei, el crede că se plânge de lipsa lui de sprijin şi de pretenţiile pe care le are de la ea. Nu asta este intenţia ei. Nu asta este ceea ce spune ea.

Când un bărbat se retrage în peştera lui, ceea ce înţelege o femeie este că nu-i pasă de ea. În realitate, el nu spune nimic – are doar grijă de propria persoană. La fel, când o femeie este copleşită, ni nu spune nimic, ci are grijă de ea însăşi. Încearcă să-şi împărătească sentimentele pentru a se face înţeleasă. Fiind înţeleasă, simte mai echilibrată şi nu atât de copleşită.

Ce se întâmplă cu un bărbat când o femeie este copleşită

Când o femeie este copleşită, bărbatul tinde să

se distanţeze 4Icca pentru a se elibera de sentimentele de vină şi stânjeneală pe nuc le resimte. Nefericirea, împovărarea şi neajutorarea ei Le-a Interpretat pe toate ca pe un atac personal. Simte că a dezamăgit-o cumva. Dar nu ştie cum să mărturisească asta fără să se facă de ruşine.

Nu-i mărturiseşte că nefericirea ei îl frustrează şi că ar vrea ca ea să fie fericită. Nu-i mărturiseşte că îl dezamăgeşte faptul că nu îi făcut mai mult pentru a-i face viaţa mai uşoară. Nu-i mărturiseşte îngrijorarea lui pentru ea şi faptul că nu vrea ca ea să se simtă singură şi lipsită de sprijin. Nu-i spune: „Înţeleg cât de greu este să faci atâtea”. Nu o îmbrăţişează şi nu-i spune: „Te iubesc, hai să discutăm despre asta”.

Asta e ceea ce simte el cu adevărat. Dar nu se destăinuieşte pentru că nu ştie cum s-o facă şi nici nu ştie dacă vorbele lui sunt utile. Păcat! Deoarece el nu înţelege de ce are ea nevoie în aceste momente şi pentru că nu a învăţat să-şi comunice sentimentele, milomat se refugiază în peştera lui. Ironia este că, în mintea ei, el simte exact contrariul. Îşi imaginează că nici măcar nu-i pasă. În sufletul lui, este nefericit dacă ea este nefericită, dar la suprafaţă se poartă de parcă totul ar fi în regulă. Şi în tot acest timp rezistenţa lui în faţa ei creşte. Ca armare, ea se simte acum şi mai abandonată, mai supărată şi mai neajutorată.

Faptul că o femeie copleşită se plânge de

problemele ei de parcă toate ar fi crize majore explică de ce bărbaţii tind să interpreteze greşit această stare şi să se simtă acuzaţi. Un bărbat nu se plânge de cât este de copleşit, ci îşi concentrează supărarea asupra unei singure „mari” probleme. El nu va înşirui o mulţime de probleme decât dacă ar da vina pe cineva. Acesta este şi motivul pentru care, în sinea lui, crede că o femeie care face caz de suprasolicitarea ei îl învinovăţeşte. Distanţându-se însă, ea începe să-l acuze de răceală şi insensibilitate. Iată un alt exemplu din care putem vedea că interpretările noastre incorecte devin profeţii care se împlinesc.

În acest fel, doi oameni care se iubesc foarte mult, dar nu înţeleg în ce constau diferenţele dintre ei pot ajunge, în scurt timp, să-şi poarte resentimente, să-şi piardă încrederea unul în celălalt şi să se certe.

Când o femeie este copleşită, simte nevoia ca partenerul ei să fie o placă de rezonanţă. El o poate ajuta să-şi găsească echilibrul doar ascultând-o şi înţelegându-i frustrarea. Dar e convins că ea îi cere să remedieze situaţia. De obicei, ascultă câteva din problemele ei, apoi încearcă să ofere soluţii, presupunând că, dacă soluţiile lui sunt bune, atunci şi ea se va simţi mai bine.

El se aşteaptă la un asemenea rezultat pentru că, atunci când un bărbat este supărat şi găseşte o soluţie bună la problema lui, se va simţi imediat mai bine. Când ea continuă să fie supărată şi să

enumere şi mai multe probleme care apasă pe umerii ei, el începe să se simtă respins şi neajutorat.

Din perspectiva lui, pare imposibil să-i facă pe plac. Rareori este fericită şi pare să ceară de la el mai mult decât îi poate da. Chiar dacă ar dori s-o ajute, se va împotrivi, pentru că se simte învinovăţit şi acuzat că nu a ajutat-o până acum.

Când Mary se simte copleşită, Bill îşi pierde de obicei răbdarea. I se pare că Mary nu face decât să se plângă toată ziua şi să se autocompătimească. Îi vine să-i spună: „Nu-ţi mai fă griji. Te superi din nimic. Nu trebuie să faci totul. Nu contează aşa de mult. Nu poţi să fii şi tu fericită? Nu sunt toate aşa de grele, întotdeauna ai prea multe de făcut”. Dar, spunând asta, nu face decât să înrăutăţească lucrurile. Când Mary este copleşită, nu are nevoie de o predică. Are nevoie de înţelegere şi compasiune.

Pentru a obţine acest sprijin, trebuie să realizeze că, atunci când ea se plânge, Bill are impresia că este blamat şi respins. Îi poate cere sprijin, dar ar trebui să-l avertizeze că *nu este vina lui*.

Aceste patru mici cuvinte pot fi foarte importante pentru un bărbat: *NU ESTE VINA TA*. Ar putea pur şi simplu să spună: *„Dacă ţi se pare că dau vina pe tine, îmi pare rău. Categoric, nu este vina ta*”.

După ce un bărbat i-a ascultat un timp păsurile, trebuie să renunţe la imboldul de a o

corija şi să înţeleagă că nu de asta are ea nevoie. Începe deja să se vindece, chiar dacă lui i se pare că se plânge în continuare. Dacă este auzită, atitudinea ei se va schimba automat. O singură frază din partea lui ar putea fi foarte utilă – după ce a ascultat un timp, poate spune: *„Pur şi simplu nu ştiu cum* reuşeşti Dar aceste vorbe se pot întoarce împotriva lui dacă mii sunt rostite cu sinceritate.

A obţine ceea ce îşi doreşte

Necesităţile unei femei copleşite – de a avea pe cineva care o înţeleagă şi să-i valideze durerea şi disconfortul, să exploreze şi să-i împărtăşească temerile fără a fi acuzată pe nedrept – nu pot I i satisfăcute de un bărbat decât dacă îi aminteşte că nu este vina lui şi că apreciază ajutorul lui. Este greu pentru o femeie să primească sprijin atunci când este suprasolicitată, deoarece etalarea sentimentelor ei sună a reproşuri.

Cu toate acestea, o altă femeie va înţelege imediat sentimentele respective. Tocmai de aceea este important ca femeile să ceară sprijin una de la alta şi să nu-l aştepte numai de la partenerul lor. Este un ţel meritoriu pentru un bărbat să înţeleagă pe deplin sentimentul de copleşire. Dar până când îşi va perfecţiona el această abilitate, femeia ar trebui să caute, în asemenea momente, sprijin numai de la prietenele ei.

A DOUA REACŢIE FEMININĂ LA STRES:

REACŢIILE EXAGERATE

Tocmai pentru că se simte copleşită» o femeie

trece la al doilea tip de reacţie la stres. Începe să adune nelinişti, indignare, supărare, motiv pentru care reacţionează exagerat. Înşelându-se uşor asupra motivelor pentru care este supărată, ea poate confunda cauza cu efectul. Dacă este supărată după o zi lungă, plină de dezastre stresante, şi soţul ei tocmai intră pe uşă, uită ce o enervează cu adevărat şi transferă cauza supărării asupra lui. Într-un sens, greutatea zilei cade asupra bărbatului.

În cele din urmă, vorbind despre toate celelalte lucruri care o supără, va putea să se descarce. Dar până să se relaxeze, indiferent ce ar spune, sună a reproş, de parcă el ar fi singurul responsabil de felul în care se simte. Va lăsa impresia că îl acuză şi îl pedepseşte.

În această stare, o femeie care reacţionează exagerat e înclinată să spună lucruri iraţionale, nedrepte, inconsistente şi ilogice – lucruri pe care mai târziu le va uita sau despre care va spune că nu i-au fost în intenţie. Câteva minute mai târziu, va râde chiar de toate cele întâmplate. Această reacţie este similară cu reacţia unui bărbat la stres. Va deveni iritabil şi va bombăni, dar, dacă nu i te împotriveşti sau nu-l nedreptăţeşti, îi va trece repede. La fel cum o femeie trebuie să înveţe să ceară sprijin şi să ignore bombănelile, tot aşa un bărbat trebuie să întrebe cum se simte ea şi să asculte fără a interpreta vorbele ei ca pe un atac personal, fără a se apăra, fără a o corija şi fără a o întrerupe cu corecţii, explicaţii şi predici.

Chiar dacă, aparent, ea îl consideră responsabil pentru supărarea ei, nu acesta este înţelesul vorbelor sale. Ea însăşi încearcă să se lămurească ce anume o supără. Nu ştie exact ce o deranjează şi cât de mult este vina partenerului sau câte alte motive au dus la supărarea ei.

Denise are 38 de ani şi este mama a trei copii. Este şi contabil. Soţul ei, Randy, este arhitect. Într-o zi, Randy a sosit acasă de la serviciu cu cincisprezece minute mai târziu. Când a intrat în casă, soţia lui era distantă şi tăcută. „E gata masa? Mor de foame”, a exclamat el.

Ea i-a trântit mâncarea pe masă, spunând: „Poftim, e arsă”.

Prima lui reacţie interioară a fost de furie şi indignare. S-a gândit: „Cum îndrăzneşte să fie aşa de supărată pe mine, când nu am întârziat decât cincisprezece minute? înţelegeam dacă se supăra puţin, dar nu să fie aşa furioasă”. Şi-a împins scaunul, să ridicat în picioare, a trântit câteva vorbe de ocară şi s-a dus să mănânce în oraş.

Reacţia lui Randy la reacţia exagerată a lui Denise a fost la fel de derutantă şi pentru Denise. Din păcate, atunci când femeilfe reacţionează exagerat, bărbaţii se simt pedepsiţi. Ca răspuns, bărbaţii îşi zic: „Dacă tot voi fi pedepsit pentru crimă, atunci crima să fie pe măsura pedepsei”. Atunci, bărbatul comite o crimă pe măsura pedepsei pe care ea i-a atribuit-o. O tratează pe măsura reacţiei ei exagerate.

Impulsul de a o pedepsi la rândul lui, tratând-o

într-un mod care, raţional, ar garanta o reacţie negativă din partea ei, generează mari probleme în relaţie. Când un bărbat va înţelege că femeia nu îşi revarsă deliberat întreaga supărare pe el şi că *există întotdeauna o lungă listă de alte lucruri care o irită atunci când reacţionează exageraţi* atunci nu o va mai lua ca pe un atac personal. Va realiza, cu înţelepciune, că ea nu este atât de supărată de întârzierea lui pe cât pare. În realitate, a avut probabil o zi grea şi chinuitoare, iar el s-a nimerit să sosească acasă la sfârşitul acelei zile. În sfârşit, are cui să i se plângă şi totul este aruncat pe umerii lui.

Să vedem ce s-a întâmplat cu Denise în acea zi. După ce a terminat cu carnetul de cecuri, a realizat că lipseau două intrări şi, din acest motiv, nu putea face bilanţul. A bănuit că vinovatul era Hoţul ei distrat, care obişnuia să facă asta. În acel moment al zilei, era mai supărată pentru faptul că nu fusese informată şi mai puţin xs neatenţia lui Randy. Aceasta a fost prima ei sursă de iritare. Să spunem că este vorba despre o iritare de 20 de grade.

O jumătate de oră mai târziu, a făcut un ceai în bucătărie şi a văzut că fiica ei, Katherine, îşi uitase pachetul pentru şcoală. Acum, Denise se confrunta cu stresul unei dileme. Să ducă pachetul la şcoală sau să-şi lase fata de 12 ani să moară de foame? Să socotim asta ca fiind o supărare de 10 grade. Deoarece Denise a acumulat deja o supărare de 20 de grade, această nouă problemă

este trăită la o intensitate de 30 de grade.

Acest fenomen se numeşte acumulare de încărcătură emoţională. Nu apare numai la femeile contabil, ci la toate cele care reacţionează exagerat la stres. Aşa se explică o reacţie care li se pare bărbaţilor extrem de iraţională şi nedreaptă.

Să vedem în continuare ce s-a întâmplat cu Denise în acea zi. După ce s-a gândit ce decizie să ia, s-a hotărât să-i ducă gustarea la şcoală lui Katherine. S-a urcat în maşină, dar maşina nu voia să K) mească. Murise bateria. Cineva lăsase portiera deschisă toată noaptea. Acum se confrunta cu un alt stres. Să-i spunem un stres ţie 30 de grade. Date fiind însă întâmplările care au precedat această nouă sursă de supărare, devine un stres de 60 de grade (30 plus 20 plus 10).

Imaginaţi-vă un moment că tocmai atunci ar fi sunat Katherine acasă şi ar fi rugat-o pe Denise să-i ducă pacheţelul. Ce fel de reacţie ar fi primit din partea lui Denise? în loc de o supărare de 10 grade, ceea ce a simţit iniţial Denise cu privire la pachetul uitat, Katherine ar fi fost acum ţinta unei supărări de 60 de grade. Din fericire pentru ea, Katherine nu a sunat. Denise s-a întors în bucătărie pentru a suna la atelier să vină şi să-i reîncarce bateria. În drum, s-a oprit să-şi ridice corespondenţa. În timp ce forma numărul, a zărit o scrisoare de la bancă. A deschis-o şi a găsit un cec fără acoperire. În mod normal, notificarea unui cont fără acoperire ar fi o supărare de 30 de

grade. Dar, în acea zi, s-a acumulat şi stresul dinainte, ajungându-se la o supărare de 90 de grade. După ce Denise a sunat la atelier, ceea ce în mod normal i-ar fi provocat o frustrare şi o ruşine echivalată la 30 de grade era acum resimţit ca o supărare de 90 de grade.

Acum, imaginaţi-vă ce s-ar fi întâmplat dacă Randy ar fi sunat acasă tocmai atunci pentru a-i spune că a uitat să înregistreze un cec. În loc ca supărarea ei să măsoare 20 de grade, aşa cum simţea iniţial, acum măsura 90 de grade. În loc să fie uşor frustrat! de zăpăceala lui, acum ar fi fost iritată de faptul că este un idiot iresponsabil, imatur şi lipsit de consideraţie. Din fericire, Randy nu a sunat.

După ce Denise a încheiat conversaţia umilitoare, s-a dus la dulap să caute o alinare. Căutând borcanul ascuns cu prăjiturele, a descoperit o urmă de şoareci pe raft. „Excremente de şoarece”, a ţipat ea, sărind în sus, îngrozită şi furioasă. În ultimele trei săptămâni, Randy tot încercase să-l prindă pe micul vinovat. În altă zi, când Denise nu ar fi supărată, descoperirea unui şoarece în bucătărie i-ar produce o supărare de 15 grade. Dar astăzi ea înregistrează 15 plus 90, adică 105 grade.

Desigur, dacă ar fi să observăm reacţia lui Denise la vederea excrementelor de şoarece, am putea crede că este iraţională. Dar luând în considerare antecedentele din acea zi, reacţia ei exagerat! este de înţeles. De această înţelegere

are nevoie o femeie atunci când reacţionează exagerat.

Într-un astfel de moment, nu stă în puterea ei să distingă raţional între o supărare de numai 15 grade cauzată de un şoarece şi una de 10 grade produsă de pachetul cu mâncare al lui Katherine, sau de 20 de grade pentru carnetul de cecuri, sau de 30 de grade pentru bateria de la maşină, sau de 30 de grade pentru contul fără acoperire. Totul se adună într-o reacţie de 105 grade.

Când bărbaţii vor fi capabili să înţeleagă acest proces, vor fi mâi puţin înclinaţi să interpreteze ca pe un afront personal reacţia exagerată a unei femei. Să vedem în continuare ce s-a mai întâmplat în acea zi de rău-augur din viaţa lui Denise, când a trântit mâncarea lui Randy pe masă.

După ce mecanicul de la atelier i-a reîncărcat bateria, Denise s-a urcat în maşină. După ce a demarat, şi-a dat seama că uitase pachetul lui Katherine. A tras pe dreapta, a parcat şi a fugit spre casă. Când s-a întors la maşină, nu a mai putut s-o pornească. O altă baterie moartă. Ei bine, la începutul zilei, o baterie moartă echivala cu o supărare de 30 de grade. De data aceasta, s-a simţit cu fiind de 105 plus 30 = 135 de grade. Denise s-a simţit complet umilită sunând din nou la atelier. A îndurat cu stoicism replica bărbatului de la telefon: „Nu aţi sunat şi acum patruzeci şi cinci de minute?”. În altă zi, s-ar fi simţit puţin ruşinată şi ar fi făcut o glumă. Dar pentru că

acumulase deja o supărare de 105 grade, această replică a dat-o peste cap.

Epuizată de atâta agitaţie, Denise s-a îndreptat spre dormitor a se întindă puţin şi să aştepte al doilea camion de remorcare. Închizând ochii, a simţit un moment de linişte. Dar când s-a sculat să-şi ia un pahar cu apă, a văzut pe podea o altă urmă de excremente de şoarece. Până acum nu mai văzuse urme în afara bucătăriei. „Excrementele de şoarece”, care înainte provocau o supărare de 15 grade, devenise acum o calamitate de 150 de grade.

În acel moment, Denise a intrat în panică. Mintea ei a fost invadată de temeri şi griji: cât de mulţi şoareci ar putea fi acum? Cum au intrat? Ce fel de boli transmit? Au fost şi în camera copiilor? S-au căţărat pe copiii ei în timp ce aceştia dormeau? Mai existau şi alte creaturi în pod? în loc să se sperie de o mică invazie de şoareci, supărarea ei ajunsese acum la 150 de grade. Evident că nu se mai putea relaxa.

După ce i-a fost reîncărcată bateria de la maşină, Denise era mai hotărâtă ca niciodată să-i ducă mâncarea lui Katherine. Avea în dispoziţie numai zece minute ca să ajungă la şcoală înainte de pauza de masă. Pe drum, a rămas cinci minute blocată în trafic din cauza unor reparaţii la un drum. O astfel de întârziere minoră ar provoca în general o supărare de 10 grade sau poate de 30 de grade dacă chiar se grăbea foarte tare. În acea zi însă a acumulat 30 de grade plus 150 de grade,

ajungând la 180 de grade.

Când a ajuns la şcoală, Katherine plecase deja în pauza de prânz să mănânce cu o prietenă. Un drum inutil de zece minute până la şcoală ar fi fost echivalent cu o supărare de 20 de grade. Dar aşa, a ajuns la un total de 200 de grade.

Se făcuse deja ora să-şi ia fetiţa de 3 ani de la şcoală. Susie s-a văicărit tot drumul spre casă că voia să meargă la înot, dar Denise i-a explicat că era prea frig. Susie alesese tocmai ziua asta ca să-şi dea în pepeni. Copiii au darul acesta. Pot sesiza acumularea de resentimente care stau să explodeze şi profită. Toată ziua, Susie fusese ţâfnoasă. Acest gen de atitudine a copilului le-ar face pe majoritatea mamelor să reacţioneze cu o supărare de cel puţin 20 de grade. Pentru Denise însă era de-acum o supărare de 220 de grade. În acea zi, regreta că îşi dorise vreodată copii.

Era hotărâtă să facă ceva pozitiv. Aşa că s-a decis să-i pregătească lui Randy o cină specială. Pregătirea mesei a fost deosebit de frustrantă pentru că Susie o tot trăgea de mână, cerşindu-i atenţia. Când Randy nu a sosit acasă la timp, a lăsat somonul în cuptor, să stea la cald. Apoi a fost distrasă din nou de Susie. Când Randy a intrat pe uşă, şi-a adus aminte de somon. S-a repezit la cuptor şi l-a găsit ars.

Randy a observat că soţia lui era distantă şi tăcută. A întrebat-o: „E gata masa? Mor de foame”.

Într-o zi normală, când Denise nu ar fi

acumulat atâta supărare, întârzierea lui Randy cu cincisprezece minute ar fi fost o problemă minoră – de obicei, o supărare de 10 grade. Dar în acea zi, a fost o supărare de 15 plus 220, în total de 235 de grade. Era furibundă. Dacă, în acel moment, Katherine eufi intrat în bucătărie, Denise ar fi fost supărată pe ea într-un acces de 235 de grade. Dacă ar fi văzut poza unui şoarece, supărarea ei ar fi atins cote de 235 de grade, gândindu-se la o invazie de şoareci.

Când Randy a întrebat de cină, reacţia interioară a lui Denise a fost: „Asta-i tot ce ai de zis? După toate câte am făcut pentru tine? Vii târziu. Nici măcar nu suni. Nici măcar nu mă saluţi sau nu mă întrebi cum mi-a mers azi. Eşti atât de egoist, nu-ţi pasă decât de tine. Te urăsc. Nu-mi pasă nici cât negru sub unghie dacă mori de foame. Sper să mori de foame”. Adunase atâta supărare, încât nici măcar nu a ştiut ce să spună. A rămas distantă şi tăcută şi i-a trântit mâncarea pe masă, spunând: „Poftim, e arsă”. Privirea pe care i-a aruncat-o comunica cele 235 de grade de supărare. Privirea şi tonul vocii ei spuneau totul.

Reacţia lui Randy a fost una de răutate şi furie care măsurau tot 235 de grade. Indignat, s-a gândit: „Cum îndrăzneşte să se supere aşa pe mine, când nu am întârziat decât cincisprezece minute? înţelegeam dacă se supăra puţin, dar nu să fie aşa furioasă”. Apoi s-a ridicat, a trântit câteva vorbe de ocară şi a plecat să mănânce în oraş. Turba de furie. „Va plăti pentru reacţia asta”.

Cerni realizează un bărbat în această situaţie este că femeia a plătit deja. A plătit pe tot parcursul zilei. Ce îşi doreşte acum este puţină compasiune pentru tot ce a îndurat. În loc să-şi închipuie că este pedepsit şi în loc să devină defensiv, bărbatul trebuie să se uulmeze puţin, să respire adânc de câteva ori şi să încerce să se relaxeze. Apoi va acţiona cu prudenţă, încercând să ofere compasiune, dar fără a căuta, niciun moment, să o corecteze pe ea sau să se apere pe el.

Tehnica „ce altceva".

Ce ar putea spune el în timp ce o ţine în braţe e ceva de genul: „Cum te simţi?" sau „Văd că eşti supărată. Ce s-a întâmplat?". După ce a ascultat un pic, iar ea a tăcut, în loc să-i explice în fel şi chip de ce nu ar trebui să se enerveze, ar trebui să-şi amintească neca frază magică: „Ce altceva te mai supără?". Sau ar putea întreba mereu: „Ce altceva?" sau „Da, spune mai departe" sau „Mai spune-mi". Atunci ar trebui să asculte mai mult.

Aceste întrebări o conving că este interesat de problemele ei şi că este preocupat să înţeleagă. „Ce altceva" o ajută şi să nu se piardă în detalii în timp ce se concentrează pe o singură sursă a supărării ei. De asemenea, astfel de întrebări o ajută să-şi valideze durerea, lucru de care are cea mai mare nevoie. Cât timp vorbeşte, îi permite ascultătorului să înţeleagă cu mai multă empatie şi compasiune prin ce a trecut. Cu cât se simte mai ascultată şi mai înţeleasă, cu atât intensitatea durerii ei va scădea. Va începe chiar să râdă de

ziua groaznică pe care a avut-o.

Un bărbat nu ar trebui să folosească această tehnică decât dacă este, cu adevărat, dispus să asculte. Ar trebui să-şi respecte propria toleranţă la plângeri. Dacă nu poate asculta mai mult de două minute înainte de a deveni defensiv, frustrat şi furios, atunci nu ar trebui să continue să întrebe: „Ce altceva te mai supără?”. Ar trebui să se retragă şi să se distanţeze. Ar trebui să fie civilizat şi să spună ceva de genul: „Ştiu că eşti supărată, dar am nevoie de timp să mă gândesc la ce ai spus. Apoi vom mai vorbi despre asta”. În clipele de tăcere care urmează, el se poate ajuta singur, amintindu-şi că a greşit interpretând supărarea ei ca pe un atac personal. Va recunoaşte, poate, că nu asta a fost intenţia ei.

Dacă nu se simte extrem de frustrat, ar putea încerca alte două abordări. Ar putea-o întreba: „Te ajută faptul că te ascult?” Dacă ca răspunde: „Da, apreciez asta”, atunci o va putea asculta în continuare. E suficient un strop de apreciere pentru ca un bărbat să nu interpreteze aceste reacţii exagerate ca pe un afront personal.

Ar mai putea spune şi: „Ştiu că eşti supărată şi vreau să te ajut. Deşi ceea ce spii începe să sune de parcă numai eu sunt de vină. Asta vrei să spu?”

În general, ea va răspunde, surprinsă: „Nu, nu asta am vrut îi spun”.

Când un bărbatdă dovadă de acest tip de înţelegere, el VI putea asculta cu mul mai multă atenţie şi compasiune. Dar, cil timp ascultă, ultimu

lucru pe care ar trebui să-l facă este să-l explice raţional de ce nu este el responsabil de suferinţa ei. Daci va încerca totuşi s-o acă, atunci mintea ei va începe să caute tot felul de motive penin care el ar puţea fi cauza supărării ei. Apoi se vor certa pe temaasta. Când el ascultă, trebuie să adopte, tll mod conştient, o poziţie care nu explică, ci investighează sau explorează. Sarcina lui în este să se apere pe el, ci să-i dea ei o şanst de a se descărca. Când se simte ascultată, fără a fi judecată sau învinovăţită, aproapeautomat atitudinea ei se schimbă şi devine mai iubitoare, pozitivă, echilibrată şi indulgentă.

În mod similar, atunci când o femeie va învăţa să nu învinovăţească sau să judece bombănelile unui bărbat (echivalentul masculin al reacţiei exagerate), acestea vor dispărea pe măsură ce va reuşi să facă ceva peitru a o mulţumi. Dacă o femeie îl acuză pe nedrept pe un bărbat pentru bombănelile lui, el îşi va justifica plângerile, apoi va mă bombăni o vreme. Când o femeie reacţionează exagerat, iar urbărbat se apără – nedreptăţind astfel sentimentele ei – ea va reteţiona şi mai exagerat la lipsa lui imediată de sprijin. Dacă lipsa în de consideraţie pentru sentimentele ei declanşează, în mod normal, o supărare de 30 de grade, în ziua groaznică a Denisei, asta ar ace-o să resimtă o supărare de 265 de grade.

Fără „dar”.

De multe ori, câni o femeie se simte copleşită

de stres şi reacţionează exagerat, va i derutată. În mijlocul confuziei respective, ea va avea tendinţa cât a pune întrebări. Dacă ele nu sună ca un reproş pentru un bărb. t, atunci vor suna ca o rugăminte de a i se oferi soluţii. Bărbatul >resupune că ea aşteaptă de la el s-o facă să se simtă mai bine răspunzându-i la întrebări. Dacă e supărată, va începe să vorbească despre ce anume o supără; el va asculta maximum vreo două mirate, convins că acum a înţeles problema ei şi că are şi o soluţie.

În realitate, ea încearcă să-şi clarifice sentimentele pe măsură ve vorbeşte. Indiferent de cât de bună este soluţia lui, ea va spune „dur” şi va continua să vorbească despre lucrurile care o supără. Acest obicei este frustrant pentru un bărbat pentru că îşi imaginează că, odată ce i-a oferit o soluţie la problema pe care o are, vii ar trebui să se simtă mai bine. Asta e valabil pentru bărbaţi, desigur, nu şi pentru femei.

El nu trebuie să uite că, atunci când ea e supărată, nu se va «Iniţi mai bine până nu va fi discutat un timp despre frământările el. Nici nu vrea şi nici nu este capabilă să aprecieze soluţiile primite. E greu pentru un bărbat să-şi amintească acest tip de tracţie deoarece, atunci când el vorbeşte despre o problemă, o face în general pentru a găsi o soluţie. Dacă cineva îi oferă o soluţie hună, se simte excelent. Dacă *ea* nu se simte excelent, o ia ca pe un atac personal. Se supără pentru că ea nu-i apreciază isteţimea.

O altă diferenţă între bărbaţi şi femei explică de ce mulţi bărbaţi pornesc de la ideea greşită că femeile sunt incompetente. De cele mai multe ori, când un bărbat vorbeşte despre o problemă, înseamnă că s-a gândit mult timp înainte de a o aborda în cadrul unei discuţii. A mărturisi cu voce tare ce îl deranjează înseamnă a recunoaşte că este cumva depăşit de situaţie. Detestă să admită acest lucru pentru că, dacă ar veni cineva cu o soluţie simplă, ar putea fi chiar jenat. S-ar simţi prost şi stânjenit.

Când o femeie începe să explice ce anume o deranjează, ar putea fi nevoită să treacă în revistă vreo zece, până la cincisprezece neplăceri înainte de a-şi forma o imagine clară despre ce o supără cu adevărat. Apoi se va simţi mai bine. Dintr-o poziţie mai echilibrată, se va gândi cum ar putea să rezolve problema. Din acest motiv, o femeie îşi împărtăşeşte fără ruşine lista de probleme, fără cu se simţi ameninţată că nu a găsit soluţii la ele. După ce a ascultut-o descărcându-şi astfel sacul de nemulţumiri, bărbatul îşi va forma, de obicei, două concluzii complet eronate.

Lamentările ei sunt interpretate greşit

Prima concluzie eronată pe care o trage un bărbat când o femeie îi expune o listă lungă de probleme care o deranjează este că numai o persoană incompetentă nu vede soluţia la aceste „mici probleme”. Bărbatul pleacă de la premisa că gradul de supărare exprimat indică frustrarea cuâva în încercarea de a rezolva o problemă

particulară. Dar măsura supărării unei femei, atunci când expune o problemă, are foarte puţin de-a face cu incapacitatea el de a o rezolva. Are de-a face, mai degrabă, cu acumularea factorilor de stres. Arată nevoia ei de a lămuri lucrurile. Din păcate, dacă el presupune că supărarea ei este efectul unei singure probleme, atunci va începe să se îndoiască de competenţa femeii în rezolvarea problemelor.

A doua concluzie nefondată la care ajunge un bărbat este că femeia nu poate fi fericită decât dacă toate problemele ei sunt rezolvate. Deoarece ţine la ea, el vrea s-o facă fericită şi crede că modalitatea de a o face fericită este de a-i rezolva problemele. Se înşală crezând că, atunci când vorbeşte despre problemele ei, ea îi cere să i le şi rezolve. Pentru el, lista ei lungă de nenorociri şi necazuri sună ca o serie de pretenţii, plângeri şi critici. Se simte atacat, crezând că îl consideră responsabil.

Ascultând întregul ei registru de probleme, bărbatul este frustrat deoarece ştie că nu i le poate rezolva pe toate. Apoi ajunge la concluzia că sunt prea multe. O acuză pe nedrept că-şi face prea multe probleme, când ea nu are nevoie cu adevărat pentru a fi mai fericită decât să fie ascultată şi înţeleasă. El ia totul mult prea personal.

Pe măsură ce stresul unei femei se amplifică, atenţia ei se extinde şi mai mult, şi sesizează şi alte probleme posibile. Iată de ce femeile tind să-şi

facă atât de multe griji despre atât de multe lucruri.

Şi bărbaţii îşi fac griji, după cum am văzut, dar au tendinţa să se: concentreze asupra unei singure probleme. Dacă ea asociază gradul ei acumulat de supărare cu un număr tot mai mare de probleme externe, el va plasa asocia acumulat de supărare din viaţa lui cu o singură problemă, minimalizând prea mult celelalte lucruri din viaţa sa. Când se focalizează asupra unei singure probleme, va părea indiferent faţă de altele. Dacă totuşi este întrerupt din această stare de concentrare, va fi indignat; va bombăni, se va plânge, se va împotrivi sau va arunca vorbe urâte.

O femeie face două presupuneri greşite legate de reacţia lui la stres. Fie conchide că nu-i pasă de ea sau de nevoile ei, fie că nu o iubeşte. Greşeşte şi când presupune că el se împotriveşte să răspundă nevoilor ei pentru că nu le consideră legitime. După ce a bombănit un timp, bărbatul îşi va aminti că ea merită mai mult wprijin din partea lui şi că doreşte să i-l dea. La fel, după ce reacţionează exagerat, femeia va realiza că partenerul ei nu este de vină.

Cum fac faţă exagerărilor reprezentanţii, celor două sexe

Când o femeie reacţionează exagerat, dacă partenerul ei îi va oieri înţelegere şi empatie pentru stresul şi zbuciumul ei în loc s-o acuze pe nedrept, ea îşi va reveni rapid. Cel mai mare impact îl va avea o îmbrăţişare. Femeile simt

nevoia să fie mângâiate şi ţinute în braţe. Este una din cele mai sigure metode prin care un bărbat Îi poate demonstra sprijinul lui. De multe ori, acesta nu ştie ce să facă sau ce să spună. Acum este momentul să respire adânc, să se relaxeze şi să simtă dragoste. Sau este timpul să-şi ţină partenera în braţe. În mod similar, dacă o femeie îi oferă unui bărbat libertatea de a bombăni, acesta îşi va reveni mai repede.

Aşa cum furia lui dispare şi se simte imediat mai bine, exagerarea ei poate dispărea dacă primeşte înţelegerea de care are nevoie. Înţelegerea este pentru o femeie ceea ce este acceptarea ientru un bărbat. În condiţii de stres, bărbaţii au nevoie de multă libertate şi indulgenţă, în timp ce femeile au nevoie de multă înţelegere şi validare.

În plus, când o femeie îi dă unui bărbat libertatea să bombăne, ar trebui să-i acorde şi şansa de a fi un erou. Femeile se gândesc deseori să ceară sprijinul partenerilor, dar nu o fac pentru că se tem de rezistenţa lor. Astfel, îl cataloghează drept personajul negativ, egoist şi lipsit de afecţiune.

La fel, când un bărbat îi oferă unei femei înţelegere, ar putea să-i dea şi şansa de a se simţi specială, valoroasă şi iubită. Din când în când, i-ar putea face unele declaraţii care să-i arate c-o iubeşte. Când vorbeşte despre supărarea ei, el ar putea să o asigure de dragostea lui cu fraze de genul „meriţi asta” sau „ai dreptul să te simţi aşa”

sau „ai tot dreptul să te simţi...” sau „ai tot dreptul să faci asta” etc. Pe lângă înţelegere, femeia are nevoie de validare, empatie, atenţie şi compasiune. Validarea ar putea fi echivalentă cu „a înţelege cu respect”.

O femeie simte nevoia să-şi împărtăşească sentimentele în exterior în aceeaşi măsură în care un bărbat simte nevoia să se retragă în „peştera” lui şi să mediteze singur. În timp ce meditează, bărbatul identifică rapid problema, apoi încearcă să găsească o soluţie. Găsirea unei soluţii îl face să se simtă mai bine. O femeie, pe de altă parte, simte nevoia să descopere întâi ceea ce simte i apoi motivul pentru care este supărată. În loc să caute o soluţie, ea explorează legăturile posibile între ceea ce simte şi ceea ce se întâmplă cu ea.

Tot aşa cum un bărbat testează mai multe soluţii, o femeie ve testa sau va explora mai multe relaţii posibile între sentimentele el şi ceea ce se întâmplă în jurul ei, până când va găsi una (sau mai multe) care se potriveşte. Atenţia ei se extinde şi revizuieşte toate posibilele întâmplări externe în raport cu supărarea ei. Când va fi capabilă să perceapă limpede adevărata ei relaţie cu mediul ambiant, atunci va putea să-şi asume responsabilitatea pentru sentimentele sale. În acest moment, este în stare să realizeze că nimeni din afară nu este responsabil pentru sentimentele ei. Acum îşi poate transforma sentimentele negative în sentimente pozitive.

În timp ce o femeie se destăinuieşte pentru a

descoperi ceea ce simte, dacă un bărbat încearcă să-i rezolve problemele, el nu numai că va avea senzaţia că nimic nu o mulţumeşte, dar o va şi întrerupe şi o va împiedica să-şi mai găsească un punct de echilibru.

Cum sunt induşi în eroare bărbaţii

Pentru bărbaţi, este extrem de derutant faptul că, ătunei când o femeie este supărată şi reacţionează exagerat, va pune multe întrebări pe măsură ce vorbeşte. Va spune lucruri de genul:

„De ce crezi că şeful meu face asta?”

„De unde era să ştiu…?”

„De ce nu înţelege că vreau s-o ajut?”

„Ce-o să mă fac?”

„Pur şi simplu nu ştiu de ce sunt supărată”.

„Ce ar trebui să fac când o să se întâmple asta?”

Auzind toate aceste întrebări, bărbatul îşi imaginează, pe bună dreptate, că ea cere o explicaţie sau o soluţie. Din contră, ea are nevoie de înţelegerea sau empatia lui tăcută, are nevoie de sprijinul lui pentru a putea explora şi descoperi ce se întâmplă înăuntrul ei. De. obicei, bărbaţii reacţionează frustraţi la această idee: „Ei bine, dacă nu aşteaptă de la mine să-i rezolv problemele, atunci ce ar trebui să fac?”. Răspunsul la întrebarea respectivă este în general evident pentru femei, nu şi pentru bărbaţi.

Pentru un bărbat, sarcina de a asculta fără „a face” ceva poate li foarte stresantă – în special atunci când i se pun întrebări, lată câteva

modalităţi prin care un bărbat se poate concentra pentru a o asculta:

1. Poate decide să-i acorde întreaga atenţie.

2. Poate învăţa să nu spună nimic ce ar semăna cu o soluţie.

1. Poate da din cap.

4. Poate da răspunsuri liniştitoare ca „hmm”, „oh-oh” sau „mai spune-mi”.

*>. Poate folosi expresia „înţeleg”. Atenţie: n-o folosiţi prea des, altfel i se va părea că este tratată de sus. Se va gândi: „Cum poate el să înţeleagă, când eu ştiu că nu am ajuns la miezul problemei?”

(>. Poate evita să răspundă la întrebări. Ar trebui să presupună că ea pune întrebări retorice, care demonstrează ceva şi nu solicită un răspuns. Dacă insistă să primească un răspuns, fiţi vagi. Spuneţi lucruri ca: „Nu sunt sigur”, sau „Am nevoie de timp să mă gândesc la asta”, sau „Nu am un răspuns pe loc”. Desigur, este normal să pui şi să dai răspunsuri, dar când o femeie este supărată, e preferabil să vă păstraţi poziţia de ascultător care o înţelege, nu care îi oferă explicaţii şi soluţii.

Dacă bărbatul va încerca să o calmeze, asta nu o ajută cu nimic; nu va face decât să se împotrivească procesului ei, natural de explorare. Când va oferi soluţii, se va aştepta ca ea să se simtă mai bine. Dar pentru că ea nu se va simţi mai bine, el va începe să bombăne şi să dea vina pe ea pentru că este supărată. Când ea răspunde cu „dar” la soluţiile lui, el se simte respins.

În realitate, ea nu îi respinge ideile sau soluţiile. Ce vrea să spună este doar atât: „Tot simt nevoia să fiu supărată; nu m-am lămurit care este adevărata problemă. Am nevoie în continuare de sprijinul tău şi să nu te aştepţi să mă simt mai bine imediat”.

El nu poate înţelege acest mesaj deoarece are impresia că ştie deja care este adevărata problemă. Dezaprobarea ei îl frustrează. Ceea ce îl deconcertează cu adevărat este faptul că, deşi are dreptate şi ştie ce o supără, nu o ajută cu nimic dacă îi spune. Numai ea singură poate descoperi adevărul.

Realitatea e că, atunci când e supărată, derutată şi dezorientată, femeia simte nevoia să-şi regăsească echilibrul. Nimeni nu poate face asta pentru ea. Dar poate fi ajutată de un ascultător iubitor şi atent, cu rol de placă de rezonanţă. *Ad litteram*, o placă de rezonanţă este o placă subţire de lemn, introdusă într-un instrument muzical cu scopul de a-i mări rezonanţa. Când o persoană şi-a pierdut echilibrul, ascultătorul care joacă rolul de placă de rezonanţă o ajută să-şi dezvolte conştiinţa de sine, oferindu-i şansa de a-şi regăsi personalitatea iubitoare şi indulgentă.

Pentru a-şi recupera punctul de echilibru, femeia simte nevoia să-şi împărtăşească sentimentele. Bărbatul trebuie să înţeleagă că ea nu cere soluţii şi că, în acest moment, nici măcar nu este capabilă să le aprecieze.

Când o femeie este suprasolicitată, iar

supărarea ei se amplifică provocând reacţii exagerate, dacă nu primeşte sprijinul de care are nevoie, va trece inevitabil la a treia reacţie la stres, epuizarea.

A TREIA REACŢIE FEMININĂ LA STRES: EPUIZAREA

Din cauza supărării şi a suprasolicitării, Denise poate ceda într-o clipă, simţindu-se complet epuizată. Se simte neajutorată, gata să clacheze. Acum, caută cu adevărat sprijin. Din nefericire „mesajul pe care îl primesc ceilalţi – în special bărbaţii – este că ei nu au reuşit s-o susţină şi că nimic din ce ar face nu ar mulţumi-o.

Simptomul major al acestei a treia reacţii la-stres este sentimentul de epuizare şi secătuire. Până în acest moment, femeia părea că ţine lucrurile sub control, apoi, dintr-odată, este complet secătuită, lipsită de putere, nefericită şi arţăgoasă.

Un bărbat se simte ameninţat de o femeie epuizată deoarece se gândeşte cu durere că i-a neglijat nevoile. El nu realizează că epuizarea este o consecinţă inevitabilă a dezechilibrului ei. El trebuie să înţeleagă că nu este vina lui. Trebuie totodată să realizeze că, om fiind, ea îşi va pierde sistematic echilibrul, indiferent de cât de multă dragoste, grijă şi atenţie îi va acorda.

Dacă bărbaţii se închid în ei, din când în când, ca reacţie la stres, o femeie ajunge să se simtă epuizată. Tot aşa cum femeile interpretează greşit şi se simt ameninţate de această reacţie a

bărbaţilor, tot aşa şi bărbaţii interpretează greşit şi se simt ameninţaţi de această reacţie a femeilor. În timp ce un bărbat revine destul de repede din peştera în care s-a retras, o femeie se poate simţi energică şi pozitivă imediat după senzaţia de epuizare.

O modalitate prin care bărbatul poate înţelege ce trăieşte o femeie epuizată este de a realiza că, metaforic vorbind, fiziologia lui masculină este echipată cu un manometru, care îl avertizează când dă mai mult decât primeşte, care îl atenţionează să se linişlească şi să aibă grijă de el pentru a evita epuizarea. Dar femeile nu au asemenea indicatoare de presiune. Cu cât se simt mai stresate, cu atât uită de ele. Vor uita de epuizare şi îşi vor găsi echilibrul numai dacă sunt ascultate, înţelese şi sprijinite. Într-un sens practic, au nevoie de puţin ajutor!

În asemenea momente, femeia simte nevoia să se asigure că nu este singură. Are nevoie de ajutorul celorlalţi. Majoritatea bărbaţilor se simt ameninţaţi. Văd ce povară atârnă pe umerii ei şi presupun că, pentru a o face să se simtă mai bine, ar trebui să preia ci această povară. Se gândesc că ea nu mai are energia necesară pentru a-şi îndeplini responsabilităţile. Această mentalitate este complet greşită. Adevărul e că femeia a ajuns la limită. E suficient ca bărbatul să preia doar câteva responsabilităţi pentru a o face să se simtă mai bine, după care i le poate „restitui”.

Când o femeie a ajuns la capătul puterilor, ea

pare să fie complet secătuită şi lipsită de putere. În realitate, nu şi-a irosit toată energia – e doar „deconectată”, deoarece ştie că nu poate realiza de una singură ceea ce „are de făcut”. Are nevoie de ajutor. Până când nu se va simţi sprijinită, va rămâne deconectată de la sursele ei de energie.

Picătura care a vărsat paharul

Când îşi depăşesc limitele, femeile cedează nervos. Factorul care provoacă această cădere poate fi asemuit cu ultima picătură care a făcut ca paharul să se verse. Nu toată greutatea poverii este cea care o face să cedeze, ci doar una sau două picături. Dacă bărbatul are răbdarea s-o asculte vorbind despre toate presiunile şi responsabilităţile care o apasă şi apoi se va oferi să-i uşureze povara, preluându-i o parte din sarcini, asta o va ajuta foarte mult. Poate că nu se va simţi mai bine imediat. Dar va aprecia gestul lui şi îşi va reveni mult mai rapid decât şi-ar fi putut el imagina.

Un bărbat ezită în general să ajute o femeie aflată în această stare deoarece se simte obligat să identifice şi apoi să execute cele mai dificile sarcini ale ei. Nu neapărat. Mai mult decât atât, îi va purta resentimente pentru că i-a preluat cele mai grele sarcini.

Nu trebuie decât să aleagă acele sarcini de se ista ei care vor fi cele mai uşoare pentru el. Nu este nevoie decât a preia două sau trei sarcini, şi ea îşi va recăpăta puterea.

Este o strategie care are succes pentru ci,

atinci când femeia este epuizată, fiecare sarcină pare să cântăeas: à la fel. Ea are nevoie ca cineva să poarte o parte din povaa e. Nu are nevoie însă în aceste momente de resentimentele lui faţ; de neajutorarea ei. Dacă bărbatul îşi dă seama că nu trebuie a rezolve *tot* pentru a o ajuta, atunci îi va fi mai uşor să-şi ofere înrjinul fără resentimente.

În momente aşa de tensionate, bărbaţii amtrenumiţi pentru predicile pe care le ţin, atrăgând atenţia că o f<mee nu ar trebui să facă aşa de mult. De exemplu:

„Îţi asumi prea multe sarcini”.

„Relaxează-te, nu-ţi mai fă atâtea problene

„Toate acestea nu sunt aşa de importante”.

„Nu contează foarte mult dacă ai întârzia”.

„Asta nu este responsabilitatea ta”.

„Ei bine, nu trebuie să faci asta”.

„Viaţa nu trebuie să fie aşa de grea”.

„Calmează-te, te rog”.

Nu numai că acest gen de sfaturi nu o ajită, iar înrăutăţeşte lucrurile. Ea va suferi, tot aşa cum el va fi jigni dacă ea va sublinia o greşeală de a lui printr-o replică de genul, Ţiim zis eu” sau printr-un truism de tipul: „Vezi, asta se întânplăcând nu-ţi faci un plan”.

Uneori, unui bărbat îi este aproape imposibil a asculte şi să-i răspundă plin de afecţiune unei femei epuizat. Pesupunerea lui este că ea îl învinovăţeşte şi/sau se aşteaptă ca îl st-i rezolve toate problemele. Dacă şi el este foarte stresat, atunci se a închide imediat în sine.

De aceea, este esenţial ca femeile să beneicie; e de mai multe surse de sprijin în viaţa lor. Este nerealist să se iştefte ca un bărbat să le ofere tot sprijinul de care au nevoie, în special atunci când manifestă cele trei tipuri de reacţii la stres. Bănatu ar trebui să fie în permanenţă echilibrat, ceea ce este puţin pobalil.

Oamenii sunt în general atraşi unul de ceălalt deoarece gradul lor de durere interioară este asemănător DeDbicei, când ea parcurge cele trei reacţii la stres, el îi va urma e; emplul. Când bărbatul se închide în el, femeia se simte epuizată; când ea este wuprasolicitată, el se retrage şi se detaşează.

În astfel de momente, Denise ar trebui să-şi redobândească echilibrul singură sau cu ajutorul celorlalţi. După ce ea îşi va găsiechilibrul, îl va putea susţine cu succes pe Randy, dacă mai este nevoie. Randy poate fi şi el primul care să-şi recapete echilibrul şi atunci va avea puterea de a o susţine pe Denise, dacă mai este nevoie.

O RELAŢIE SĂNĂTOASĂ

Motivul pentru care am demonstrat atât de minuţios care sunt reacţiile noastre diferite la stres nu este acela de a ne scuza partenerul, ci de a renunţa la impulsul de a lua reacţiile lui ca pe un afront personal. După cum am observat în repetate rânduri, fără a înţelege cum şi cât de diferiţi suntem, putem înrăutăţi uşor lucrurile, chiar şi când avem cele mai bune intenţii.

Uneori, trebuie să ni se aducă aminte că,

atunci când ne raportăm la dragostea adevărată, ne vedem pe noi înşine în partenerii noştri; nu-i judecăm depreciativ. Dat fiind acest sentiment de conexiune şi unitate, atunci când le îndeplinim lor nevoile, primim automat ceva înapoi. Numai dăruind cu inima deschisă (sau din iubire autentică), vom trăi cu adevărat bucuria în viaţa noastră.

Când iubirea nu aduce bucurie, atunci iubirea este confuză. Când dragostea impune efort sau este tensionată, atunci le cerem partenerilor să rezolve situaţia. Atât de mulţi oameni confundă dragostea cu nevoia. Înţeleg lucrurile pe dos. Presupun că a fi iubit înseamnă a ni se împlini dorinţele. În realitate, o relaţie sănătoasă îi mobilizează pe ambii parteneri să se vindece singuri.

Adevărata bucurie a unei relaţii speciale, intime şi devotate este şansa de a împărţi şi sărbători vremurile bune şi de a-i dărui partenerului ceea ce are nevoie atunci când are nevoie. Când necesităţile noastre nu sunt împlinite, iar partenerul nu ni le poate satisface, ne-am putea gândi că şi el se află în aceeaşi situaţie şi de aceea nu este capabil să ne susţină.

Clapitolul 8

Găsirea echilibrului

Până acum am studiat modul în care laturile noastre feminine şi cele masculine determină în ce măsură ne cunoaştem pe noi înşine sau pe ceilalţi şi modul în care ne influenţează reacţiile la stres.

Prin identificarea laturilor noastre diferite ne găsim mai uşor echilibrul. Simpla recunoaştere a faptului că ne-am dezechilibrat ne ajută automat să ne îndreptăm spre un grad sporit de echilibru. Indiferent dacă sunteţi bărbat sau femeie, pentru a obţine dragostea adevărată şi mai mult succes în toate aspectele vieţii trebuie să vă echilibraţi laturile feminine şi masculine.

Când ambele sexe sunt capabile să-şi echilibreze perspectiva focalizată cu cea extinsă, creativitatea lor se amplifică. Când sunt capabile să-şi echilibreze cariera cu relaţiile, vor avea parte de împlinire şi succes. Când reacţiile lor sunt dictate atât de raţiune, cât şi de suflet, îşi pot răspunde unul altuia prin dragoste şi atitudini pozitive.

Cum poate fi descoperit şi realizat echilibrul respectiv? Pentru a găsi echilibru, un om trebuie să înţeleagă, să accepte, să aprecieze şi să respecte ambele laturi ale personalităţii sale, şi pe cea masculină, şi pe cea feminină. La modul ideal, ar trebui să se întâmple după cum urmează.

Dacă băiatul şi-a dezvoltat energia masculină, energia feminină ar trebui lăsată să se desfăşoare simultan şi spontan. Băiatul va oscila, în mod natural, între latura lui masculină şi cea feminină. Când ajunge la maturitate, va avea libertatea să-şi exprime atât latura feminină, cât şi pe cea masculină. Energia lui feminină va susţine în armonie ceea ce face şi ceea ce este.

De exemplu, crescând într-un mediu ideal,

Billy a observat, de mii de ori, cum o susţinea tatăl său pe mama lui. Prin exemplul tatălui, va învăţa să preţuiască şi să respecte feminitatea. Când mama lui era stresată, suprasolicitată sau epuizată, îl vedea pe tatăl său răspunzând cu compasiune, înţelegere şi respect, nu cu indi ferenţă sau critică. Tatăl lui o îmbrăţişa, o alinta şi o asculta. Astfel, Billy a învăţat să-şi asculte propriile sentimente feminine.

Crescând, s-a simţit în siguranţă, dezvoltându-şi şi exprimându-şi simultan atât latura masculină, cât şi pe cea feminină. De exemplu, nu era judecat pentru că a plâns sau pentru că şi-a dezvăluit sentimentele. Nu numai mama sa îl mângâia şi îl îmbrăţişa, ci şi tatăl lui îl mângâia, îl îmbrăţişa şi îi înţelegea sentimentele. Tatăl se simţea mândru de el atât pentru calităţile lui masculine – competenţă şi eficienţă –, cât şi pentru calităţile sale feminine – bunătate şi iubire. În plus, tatăl lui ştia că, pentru a-şi sprijini fiul, trebuia să petreacă mai mult timp împreună. Tatăl lui Billy îşi făcea timp să-l înveţe diverse sporturi şi să-i cultive alte hobby-uri, să-l ducă în excursii şi să se bucure de activităţile practicate de fiul său. Nu-i cerea să aibă succes, dar se bucura de succesele lui şi îl consola când pierdea.

Este regretabil că mulţi taţi ezită să-şi arate afecţiunea faţă de fiii lor, de teama că odraslele lor vor deveni homosexuali. Complet eronat. În general, homosexualii au fost privaţi în copilărie de orice formă de iubire sau contact tandru cu

taţii lor. Ca adulţi, încă au nevoie şi caută energia masculină pe care numai un tată i-o poate dărui fiului său. Plânsul nu va transforma, categoric, un băiat într-un „efeminat”. Doar etichetându-l aşa, acesta va ajunge un efeminat.

Într-un mediu ideal, un băiat este apreciat pentru calităţile lui masculine şi respectat pentru cele feminine. Dacă îşi respectă mediul şi îi ocroteşte pe ceilalţi, va fi apreciat. Iar dacă este mai masculin şi mai echilibrat, mama lui nu-l va considera anormal. Nu este văzut ca un băiat rău, iar când face lucruri rele, este iertat. Băieţii cu o masculinitate exacerbată au tendinţa de a fi răutăcioşi, neastâmpăraţi şi au nevoie de multă indulgenţă şi putere de a ierta.

Mama lui ideală a învăţat cât de multă încredere şi libertate trebuie să-i acorde lui Billy şi când este necesar să preia controlul, îi respectă nevoia de independenţă şi de a-şi controla singur viaţa. Are încredere că va învăţa din greşeli şi ştie că protecţia excesivă îi poate submina încrederea în sine. Acceptă trăsăturile lui distinctive şi îl apreciază. Nu ia nimic de bun. Îi îngăduie să fie ferm şi să se simtă important. Îi cere cu respect ajutorul şi nu i-l pretinde culpabilizându-l sau dezaprobându-l. Crede în el şi în evoluţia lui.

Dar, cel mai important, Billy ştie ce înseamnă dragostea părinţilor unul pentru celălalt. Prin urmare, calităţile lui masculine au şansa de a ieşi la suprafaţă şi de a fi dezvoltate. Nu trebuie să-şi ceară scuze pentru că este aşa cum este, sau să-şi

renege proprii fiinţă pentru a câştiga dragostea mamei sale. Se simte în siguranţă explorându-şi tendinţele agresive, impunându-se şi riscând. Nu este croit să-i pară rău că este egoist, retras, morocănos sau irascibil. Mai presus de toate, nu trebuie să fie diferit de tatăl său pentru a putea fi iubit de mama lui. Se simte ocrotit în masculinitatea lui pentru că o vede pe mama lui iubindu-l şi apreciindu-l pe tatăl său, care reprezintă latura lui masculină, în mod similar, ideal ar fi ca fata să-şi dezvolte energia feminină şi, ajunsă la maturitate, să-şi descopere şi să-şi exprime, în acelaşi timp, şi energia masculină. Energia ei masculină ar putea susţine în acest caz ceea ce face şi ceea ce este.

De exemplu, pentru că Sharron a crescut într-un mediu ideal, a văzut-o deseori pe mama ei susţinându-l pe tatăl său. Prin exemplul mamei, ea a învăţat să aibă încredere în propria ei latură masculină şi să o aprecieze. Nu se temea să-şi dezvăluie feminitatea pentru că o vedea pe mama ei manifestându-şi latura feminină. Când tatăl ei era stresat, retras sau morocănos, Sharron observa că mama ei continua să se iubească, acceptându-l pe tatăl lui Sharron, apreciindu-l şi acordându-i încredere.

Eliberată de resentimente, mama ei era categorică, şi totuşi indulgentă. În acest fel, Sharron a învăţat cum să-şi împlinească dorinţele şi nevoile într-o relaţie fără a recurge la manipulare. O vedea pe mama ei recunoscând şi

apreciindu-l pe tatăl său pentru tot sprijinul acordat familiei. Prin acest exempli*, s-a simţit liberă să-şi dezvolte propria putere masculină, să vină în sprijinul altora şi să schimbe ceva în bine.

Crescând, s-a simţit îndemnată să-şi exploreze şi să-şi dezvolte în egală măsură laturile ei feminine şi masculine. Nu i-a fost contestată feminitatea pentru că şi-a dorit să realizeze lucruri măreţe şi să aducă o schimbare. Dacă era bună la matematică, era apreciată şi nu eclipsată. Dacă era hotărâtă, precoce sau pretenţioasă, era admirată pentru puterea şi voinţa ei. Iar când Sharron se simţea copleşită de emoţii, tandră sau vulnerabilă, era ocrotită şi încurajată. Mama ei petrecea atât timp cât era necesar discutând cu ea, ascultând-o şi alinând-o.

Mama lui Sharron nu se aştepta ca fetiţa ei să se comporte ca un om matur, ci a lăsat-o să se dezvolte natural. A învăţat-o pe Sharron să-şi respecte limitele, respectându-i-le pe ale ei; mama ei nu a fost o martiră. A învăţat-o pe Sharron cum să ceară ceea ce vrea şi cum să-şi împărtăşească sentimentele când este supărată. Sharron a crescut având încredere în sentimentele ei, pe care nu şi le-a renegat niciodată.

Într-un mediu ideal, o fată este respectată pentru bunătatea ei feminină şi admirată pentru fermitatea ei masculină. Când este hotărâtă, creativă şi agresivă, este admirată şi respectată. Când este iubitoare, bună, dulce, simpatică şi drăgălaşă, este adorată şi lăudată. Chiar şi atunci

când nu este bună, tot este iubită. Nu se simte obligată să fie bună sau fericită tot timpul. Dacă este delicată şi vulnerabilă, nu este nedreptăţită şi nici nu i se spune să se maturizeze. Se simte în siguranţă să-şi exprime furia sau spaima şi nu se teme să plângă. Poate fi altruistă sau egoistă şi tot va fi acceptată de părinţi.

Tatăl ideal al lui Sharron are grijă să-i respecte sentimentele, vulnerabilităţile şi nevoile. Ştie că este diferită de el şi respectă această diferenţă. Şi totuşi, când calităţile ei masculine ies la suprafaţă, e acolo, lângă ea, să se joace cu ea, s-o înveţe şi să-şi petreacă timpul cu ea. Se interesează cum a decurs ziua lui Sharron şi îi pune întrebări care îi dau de înţeles că este preocupat de asta. Aşa cum a învăţat s-o răsplătească pe mama ei cu mici atenţii, tot aşa o surprinde pe Sharron cu mici cadouri din când în când, gesturi care o fac să se simtă specială. Prin urmare, va fi sigură de valoarea şi meritele ei. Sharron va creşte fără a simţi nevoia de a controla, dar manifestând o dorinţă încrezătoare de a-i susţine pe ceilalţi cu dragostea ei.

El înţelege că fetiţele au o pronunţată tendinţă de a se învinovăţi singure, aşa că are mare grijă să-i ceară scuze când greşeşte sau când o supără. În acest fel, o ajută să se respecte pe ea însăşi, în prezenţa tatălui se simte în siguranţă să-şi exprime sentimentele, părerile şi dorinţele. Poate vorbi fără ca el s-o ignore. Când este copleşită şi reacţionează exagerat, nu o reduce la tăcere; ştie

cum s-o asculte şi s-o liniştească fără a încerca s-o corecteze. Este drăguţă şi atrăgătoare şi nu are niciun complex pe tema asta. Nu îi este ruşine să ceară sprijin. El este capabil să stabilească limite şi s-o facă totuşi să-şi recunoască propria valoare.

Cel mai important însă, Sharron observă cum o iubeşte tatăl ei pe mama sa. Învaţă că a fi feminină este atrăgător. Latura ei feminină este încurajată astfel să iasă la suprafaţă şi să se dezvolte. Nu este nevoită să se ascundă, să se renege sau să pretindă că este ceea ce nu este. Nici nu este nevoită să se schimbe pentru a câştiga dragostea tatălui său; o vede pe mama ei fiind ea însăşi şi, pentru că este ea însăşi, este iubită de un bărbat. Este o experienţă foarte importantă. Înţelege că nu trebuie să fie altfel decât mama ei pentru a fi iubită de tată. Se simte în siguranţă în feminitatea ei pentru că îl vede pe tatăl ei iubind-o şi respectând-o pe mama sa, care reprezintă latura ei feminină.

Copiii crescuţi într-un mediu atât de iubitor şi plin de respect au şansa de a-şi dezvolta simultan atât latura masculină, cât şi pe cea feminină. Această interacţiune echilibrată între energia masculină şi cea feminină este reflectată mai târziu în fiecare aspect al vieţii lor. Astfel, vor fi capabili să actualizeze cât mai mult din potenţialul lor uman. Această armonie internă se reflectă îndeosebi în abilitatea lor de a întreţine relaţii armonioase, în care ambii parteneri se susţin reciproc.

INFLUENŢA REPRIMĂRII

Desigur, puţini dintre noi cresc într-un asemenea mediu ideal. De fiecare dată când micul Billy o vedea pe mama sa respingându-l pe tatăl lui, avea de ales: „Îl resping pe tata şi, prin asta, resping o parte din mine care îi seamănă lui, sau o resping pe mama şi resping acea parte din mine care îi seamănă ei?”

De fiecare dată când Billy însuşi este respins sau contrazis, are altă alegere de făcut: „Aleg să mă reneg sau aleg să pierd dragostea?”

Când tata este furios şi ţipă la fetiţa lui, Shârron, înţelege oare ea că *el* este disfuncţional sau presupune că ceva este în neregulă cu ea şi că ar trebui să semene mai mult cu el pentru a se proteja?

Îşi respinge micuţul Billy latura masculină pentru că tata a rănit-o pe mama?

Îşi respinge Sharron latura feminină pentru că vede cât de slabă şi neajutorată este mama ei?

Sunt doar câteva din nenumăratele exemple care dezvăluie în ce fel anii copilăriei ne modelează personalitatea. Nimeni nu scapă de copilărie fără a-şi reprima sau renega o parte din el însuşi pentru a supravieţui, pentru a se simţi în siguranţă, pentru a fi liber şi iubit.

În consecinţă, ne-am reprimat dezvoltarea naturală a diferitelor aspecte ale laturii noastre masculine şi feminine. Dacă, în procesul de maturizare, latura lui masculină nu este iubită, apreciată şi acceptată, Billy ar putea fi tentat să-şi

reprime masculinitatea pentru a obţine dragostea mamei sale. În acest caz, i nlităţile lui feminine au o mai mare şansă de a se dezvolta. Dar ducă colegii de şcoală râd de el sau dacă începe să se simtă respins de tatăl său, s-ar putea vedea nevoit să-şi renege anumite aspecte ulr laturii sale feminine. În general, băieţii se maturizează oscilând între tipul normal şi echilibrat, tipul suprasensibil (sau drăguţ) şi lipul macho (sau lipsit de sentimente).

Pe măsură ce fetele se maturizează, unele aspecte ale personalităţii lor pot evolua echilibrat, în timp ce altele sunt judecate şi respinse. Înăbuşindu-şi latura feminină, devin mai masculine sau excesiv de responsabile. Vor avea poate mai multă putere, dar cu preţul desprinderii de adevărata lor identitate. Vor avea sentimentul că nu ştiu cine sunt cu adevărat şi se vor simţi pustiite sau neîmplinite. Dacă îşi vor respinge latura masculină, se vor simţi nu numai desprinse de adevărata lor identitate, ci şi neputincioase, pierdute, deznădăjduite. Devin extrem de vulnerabile în faţa altora şi extrem de dependente. Vor avea senzaţia că nu vor fi în stare să-şi poarte de grijă. Într-un fel, se vor simţi ca nişte fetiţe, incapabile să se afirme.

Când un băiat îşi reprimă masculinitatea, calităţile lui masculine rămân, evident, nedezvoltate. Dacă, la maturitate, alege să-şi activeze aceste calităţi, trebuie să admită, în acelaşi timp, că ele vor avea nevoie de timp pentru

a se integra într-un comportament adecvat. De exemplu, fiind agresiv şi spărgând diverse lucruri prin casă, un băieţel învaţă treptat să fie mai respectuos. Dacă această agresiune este zăvorâtă ani de zile şi apoi eliberată la maturitate, cel în cauză trebuie să aibă grijă să o canalizeze corespunzător.

La fel, dacă o fetiţă creşte prea repede şi preia rolul de mamă pentru că mama este disfuncţională sau nu e disponibilă, atunci acea fetiţă şi nevoile ei se vor maturiza brusc. Acesta este preţul pe care îl plăteşte pentru a-şi vindeca trecutul şi pentru a se completa ca fiinţă. Din fericire, acesta este un fenomen temporar, care poate reapărea, dar care va dispărea treptat. Dacă îşi poate iubi şi accepta această latură „renegată”, atunci o poate integra în conştiinţa sa, întregindu-şi personalitatea.

Trebuie notat că este posibil şi foarte normal să reprimi selectiv diferite aspecte ale masculinităţii sau feminităţii. Astfel, citind exemplele din această carte despre tendinţele masculine şi cele feminine, un bărbat se poate raporta la multe exemple masculine, iar uneori, se poate raporta şi la exemplele feminine (şi invers pentru femei).

PRESUPUNERI DISCRIMINATORII

Pentru că nu am avut modele clare de feminitate sau masculinitate deplină, deseori suntem derutaţi în privinţa adevăratei noastre identităţi. Din moment ce nu am fost învăţaţi cum

să ne echilibrăm şi să ne exprimăm energiile noastre feminine şi masculine, suntem tentaţi să ne lansăm în presupuneri discriminatorii despre noi înşine şi despre ceilalţi. Aceste presupuneri limitează manifestarea potenţialului nostru interior. Sunt restrictive, deoarece credem în veridicitatea lor şi încercăm să ne conformăm. Pentru a ne conforma, trebuie să ne reprimăm însă anumite aspecte ale personalităţii noastre.

Mai jos sunt trecute şapte dintre cele mai comune afirmaţii discriminatorii despre bărbaţi şi femei – evident, false:

1. Femeile iubesc din tot sufletul, iar bărbaţii sunt lipsiţi de suflet.

2. Femeile sunt iraţionale, iar bărbaţii sunt inteligenţi.

3. Femeile te încurajează şi te susţin, iar bărbaţii sunt distructivi.

4. Femeile sunt slabe, iar bărbaţii sunt puternici.

5. Femeile sunt supuse, iar bărbaţii sunt dominanţi.

6. Femeile sunt dependente, iar bărbaţii sunt independenţi.

7. Rolul unei persoane este prestabilit de sexul ei.

Aceste etichetări generale dau naştere altor mii de presupuneri incorecte, mai concrete, cum ar fi „un bărbat ar trebui să muncească la birou, în timp ce femeia ar trebui să stea acasă” sau „femeile sunt mai bune asistente, iar bărbaţii mai

buni doctori”.

Aceste şapte categorii de discriminare sexuală sunt semnificative, deoarece ne inhibă şi ne îngrădesc în mod direct potenţialul, ceea ce, până la urmă, transcende diferenţele noastre sexuale manifeste. Evident, genul influenţează expresia potenţialului personal, dar în niciun caz nu determină ceea ce suntem sau ce putem face. Genul stabileşte felul cum ne cunoaştem pe noi înşine şi pe ceilalţi şi determină modul în care ne pot ajuta ceilalţi, dar în niciun fel nu limitează felul cum ne putem exprima pentru a-i sprijini pe ceilalţi.

Adevăratul nostru potenţial de a dărui transcende diferenţele de sex. Acest potenţial împărtăşit poate fi exprimat prin următoarele şapte categorii. Fiecare dintre noi este menit să fie:

1. Conştient de ceea ce vrea;
2. Inteligent;
3. Creativ;
4. Iubitor;

V Puternic; fi Perm;

Încrezător în sine.

Plecare dintre noi este un amestec unic al acestor calităţi umane rucnvale. În mod natural, fiecare persoană are limitele ei, dar limitele respective nu sunt determinate de gen. A presupune că genul ne determină capacitatea de a iubi sau de a ne manifesta putere sau de îi înţelege este o mare greşeală. Fiecare se poate

simţi nedreptăţit. Asemenea atitudini distribuie oamenii în categorii imaginare şi Inhibă deplina manifestare a personalităţii şi a potenţialului nostru.

ADEVĂRATA SEMNIFICAŢIE A EGALITĂŢII

Bărbaţii şi femeile au fost creaţi egali; în cele din urmă, esenţa mm spiritul bărbaţilor şi al femeilor este acelaşi. Toţi bărbaţii şi toate femeile sunt dotaţi cu inteligenţă şi cu inimi iubitoare. Cnlităţile personalităţii şi potenţialului nostru sunt asemănătoare. Modul în care dezvoltăm şi exprimăm acest potenţial individual di Icră însă de la o persoană la alta.

Cea mai mare putere a noastră este de a ne iubi şi sprijini unii pe ceilalţi. Fiecare om este unic şi are un dar special de oferit. Este regretabil că, pentru a descoperi egalitatea, presupunem că trebuie să fim la fel ca şi ceilalţi. Respectând şi apreciind trăsăturile noastre singulare, ne acordăm şansa de a ne dezvolta şi a ne descoperi mie vârâtele haruri. În realitate, toţi sunt diferiţi şi interdependenţi. IVin recunoaşterea acestei interdependenţe putem ajunge să ne exprimăm întreaga forţă de care dispunem.

Ca fiinţe umane, cu toţii suntem conştienţi de ceea ce vrem. Avem un scop bine definit de a ne împlini şi ni s-a dat o inteligenţă unică, indiferent de genul natural. Cu cât înţelegem şi acceptăm mai mult energiile noastre feminine şi masculine, cu atât suntem mai capabili să descoperim cine suntem şi ce putem face. Putem descuia acest

tezaur explorând energiile masculine şi feminine din noi. Această explorare conduce către o înţelegere sporită, care ne deschide uşa spre un mai mare respect de sine, spre mai multă încredere, fericire şi linişte.

Fără această cunoaştere, a încerca să ne iubim pe noi înşine şi pe ceilalţi poate crea multă confuzie. Uneori, chiar când încercăm sii ne susţinem pe noi şi pe ceilalţi, ne sabotăm singuri succesul, în capitolul următor, vom studia cum femeile şi bărbaţii îşi îngrădesc, fără să ştie, abilitatea de a iubi.

Capitolul 9

De ce cred femeile

CĂ NU SUNT IUBITE

Femeile se plâng deseori că nu se simt iubite, în timp ce partenerii lor habar nu au despre ce vorbesc sau cum să schimbe lucrurile. „Cum e posibil să simtă că nu este iubită? Uitaţi-vă la tot ce fac pentru ea!”, va spune bărbatul, în stilul lui caracteristic. Va continua apoi să înşire o listă cu tot ce face pentru a-şi susţine familia – un salariu regulat, o afacere profitabilă, o cină în oraş, o plimbare, un film etc. Chiar nu înţelege de ce femeia simte că nu este iubită.

Să vedem un exemplu care arată cum diferenţele dintre bărbaţi şi femei pot genera această confuzie.

PERSPECTIVA MASCULINĂ ŞI PERSPECTIVA FEMININĂ

John, antrenor de fotbal, are tendinţa de a se

concentra asupra unui singur ţel o dată. Este conştient de toţi factorii relevanţi pentru ţelul lui, dar, axându-se exclusiv pe un singur obiectiv, în manieri tipic masculină, nu mai este conştient de oamenii şi circumstanţele din viaţa lui care nu au legătură directă cu ţelul urmărit. Perspectiva lui este limitată la distanţa dintre el însuşi şi punctul de interes. În cea mai mare parte a timpului, nu contează nimic altceva decât ţelul stabilit.

Când atenţia lui se transferă de la un ţel la altul, şi perspectiva lui se schimbă dramatic, furnizându-i informaţia de care are nevoie pentru noul ţel. Perspectiva lui este redirecţionată, dar rămâne axată tot pe un singur ţel.

Deoarece John nu şi-a echilibrat latura masculină cu cea feminină (perspectiva focalizată şi extinsă), orice redirecţionare a atenţiei îl împiedică să conştientizeze orice altceva în afară de noul său ţel. Poate uita chiar şi ce făcea cu un minut înainte, dacă acţiunea respectivă nu are relevanţă pentru noul său obiectiv.

Concepţia lui John despre valoarea sa este determinată de eficienţa cu care se îndreaptă spre indiferent ce scop şi-a propus, însuşi sentimentul propriei identităţi este dat de efectul pe care îl urc asupra mediului înconjurător. Se identifică cu acţiunile, cu realizările lui. Ai putea spune chiar că, atât timp cât face ceva, rămâne în contact cu el însuşi. Toate informaţiile pe care le primeşte despre mediul înconjurător sunt filtrate prin intermediul telului urmărit, până la excluderea

oricărui alt factor.

Pe de altă parte, soţia lui John, Pam, cu perspectiva ei feminină, este conştientă de imaginea de ansamblu. Dacă percepe ţelul lui John, va vedea nu numai ţelul lui ca atare, ci şi modul cum se raportează la ea şi la alte persoane din viaţa lor. Automat, va fi preocupată şi de efectul pe care acest ţel îl poate avea asupra relaţiei dintre ei doi sau a relaţiei lor cu copiii. Va fi conştientă şi de efectul pe care îl va avea asupra sănătăţii lui. Atenţia ei se va îndrepta şi spre ceea ce se va întâmpla dacă va avea succes sau nu. Perspectiva focalizată a lui John nu întrevede imediat toate consecinţele menţionate. El este preocupat în primul rând de atingerea telului; ea vede, în schimb, toate posibilele consecinţe ale concentrării asupra acestui ţel.

Perspectiva extinsă a lui Pam îi permite să perceapă o mulţime de posibilităţi în orice situaţie. Dar pentru că nu înţelege perspectiva focalizată a lui John, trage concluzia greşită că lui nu-i pasă de ea sau de familie atunci când ia o decizie fără a se gândi cum îi va afecta pe ei. Ea ştie că, în ceea ce o priveşte, primul ei gând va fi la familie, pentru că o iubeşte. Iată de ce se înşală crezând că John nu-şi iubeşte familia.

CÂND MUNCA LUI ESTE VIAŢA Ei în fiecare an, la mijlocul lui august, John începe să-şi antreneze echipa de fotbal pentru întregul sezon. În prima parte a anului şcolar petrece ore în plus la antrenamente, ore în plus vizionând filme cu

performanţele echipei şi alte ore în plus meditându-l pe fotbalistul vedetă care este cât pe ce să pice la algebră.

Când sezonul de fotbal s-a încheiat, îşi petrece timpul extraşcolar urmărind alte evenimente sportive din liceu sau pe alţi imiori, în speranţa că va descoperi o nouă vedetă de fotbal pentru anul următor. La începutul vacanţei de vară, John este, în fine, capabil să se relaxeze. Dar în decurs de două săptămâni noul sezon va deveni din nou obiectivul său primordial.

E foarte posibil ca, datorită devotamentului cu care John îşi face meseria, să aibă o echipă câştigătoare. Liceul va fi fericit cu succesul lui şi, în cele din urmă, va primi din nou catedra, asigurându-şi venitul pe mulţi ani înainte.

Între timp, Pam stă acasă, crescând copiii şi încercând să-l susţină pe John şi ţelul lui de a avea o echipă de fotbal campioană, îi pregăteşte micul dejun în fiecare dimineaţă pentru a-i asigura necesarul de energie; el îl înfulecă grăbit şi pleacă spre şcoală. Ea îşi petrece timpul făcând cumpărăturile pentru cină şi îi pregăteşte în fiecare seară mâncarea preferată. De multe ori, John întârzie la masă atunci când antrenamentele durează mai mult.) Se asigură că cei mici sunt cuminţi când soseşte el acasă pentru ca John să se poată bucura de linişte şi are întotdeauna grijă să poarte discuţii despre familie atunci când munca lui John merge bine.

Pam se asigură că John are haine curate şi

călcate, având grijă să scoată cât mai multe pete de iarbă de pe ele. Ascultă cu atenţie în timp ce el îi descrie problemele pe care le are cu diverşi jucători şi deseori îl ajută să înţeleagă cum trebuie să abordeze un sportiv recalcitrant. Pam nu ratează niciun meci al echipei. De fapt, aceasta este singura ocazie în care ies împreună.

CUM CONTRIBUIE AMÂNDOI LA MOMENTUL DE CRIZĂ

După cum v-aţi aşteptat, în cele din urmă vor apărea şi probleme între cei doi soţi. La prima vedere, John pare să fie personajul „negativ”, în realitate, amândoi fac doar ce le dictează impulsurile lor să facă. John nu înţelege problema, iar Pam nu are idee că felul ei de a se confrunta cu o problemă nu face decât să înrăutăţească lucrurile.

Pam a pierdut treptat legătura cu ea însăşi şi cu nevoile ei şi e nemulţumită că John nu răspunde la ele sau nu le ia în consideraţie; John este atât de concentrat asupra propriului ţel, de a câştiga meciurile de fotbal, încât, la început, nici nu îşi dă seama că există o problemă, iar când îşi dă seama, nu o înţelege. Nu are idee că nevoile lui Pam nu sunt satisfăcute – în parte, şi pentru că ea nu i-a comuniqat care sunt acele nevoi. În opinia ei, şi le-a exprimat clar.

I >în păcate, a făcut-o într-un asemenea mod, încât John nu le poate auzi. Să vedem ce s-a întâmplat.

Pe măsură ce John este tot mai implicat în

noul sezon, Pam încearcă să fie iubitoare şi înţelegătoare. După un timp, când el nu pare să observe sau să aprecieze sacrificiile pe care le face ea, Pam începe să acumuleze resentimente. Începe să se plângă de tot ce *nu* face el în casă. Uneori, John încearcă s-o convingă să lase grijile la o parte; alteori îi promite că va face ceva, apoi uită. Din când în când, ea îi sugerează cum ar putea să-şi petreacă mai mult timp cu copiii. El dă distrat din cap sau o asigură că totul o să fie bine.

Dezinteresul lui John pentru nevoile ei o face pe Pam să creadă că nu este iubită. La început, reacţia ei este de a munci şi mai mult pentru a înţelege şi împlini nevoile lui. Dar el nu observă, pentru că nu-i stă în fire să observe altceva ce nu ţine de ţelul lui, acela de a câştiga meciurile de fotbal.

În cele din urmă, Pam nu mai poate suporta şi răbufneşte, reproşându-i lui John că nu o mai iubeşte. El se apară şi îi demonstrează cât de greu munceşte pentru a-şi susţine familia. Dacă ea insistă, el neagă complet sentimentele ei, acuzând-o că reacţionează exagerat şi că este iraţională.

ÎMPĂRTĂŞIREA CU DRAGOSTE A SENTIMENTELOR NEGATIVE

Pam nu înţelege că, în încercarea de a fi alături de el, de a-l susţine şi de a-l înţelege, şi-a reprimat pur şi simplu sentimentele negative de furie, frustrare, tristeţe, dezamăgire, teamă şi griji. Aceste sentimente se acumulează în interior şi, în final, le împărtăşeşte cu o atitudine de

respingere, care spune: „Am făcut toate astea, iar tu nu faci nimic. Eu te iubesc, dar tu nu mă iubeşti”.

Nu a învăţat-o nimeni pe Pam cum să-şi împărtăşească sentimentele negative cu o atitudine iubitoare. Ea oscilează între două extreme: fie îşi reprimă sentimentele negative pentru a fi iubitoare, fie se încarcă de resentimente şi răbufneşte.

Niciuna dintre aceste formule nu este viabilă. Dacă John ar vrea să răspundă nevoilor şi problemelor ei, ar trebui să înţeleagă ce simte ea cu adevărat. Dacă are o atitudine plină de resentimente şi nu-i acordă afecţiune, apreciere şi încredere, el nu va fi capabil să înţeleagă ce anume o frământă. Dacă pretinde că este fericită, că-i poartă afecţiune şi îl acceptă, nici aşa nu va obţine rezultatul scontat; el va presupune că totul este în regulă şi se va concentra în continuare asupra muncii lui.

Pam trebuie să înveţe să-şi împărtăşească sentimentele negative înainte de a se fi adunat, iar John trebuie să înveţe să-l asculte sentimentele. Când comunicarea verbală nu funcţionează, următorul pas este scrisul. Cea mai bună metodă de a învăţa să vă comunicaţi sentimentele negative *cu* dragoste este de a le scrie 1 de a le citi mai târziu cu voce tare.

În capitolul şaisprezece al acestei cărţi voi descrie tehnica de a vă nota sentimentele, astfel încât să vă puteţi găsi un echilibru emoţional şi, în

acelaşi timp, să vă puteţi comunica experienţele şi nevoile. Dacă scrisul nu dă rezultate, atunci opţiunea este de a solicita ajutorul unui terapeut.

Până când John nu-şi va face timp s-o asculte şi s-o sprijine pe Pam şi până când ea nu va învăţa să-şi împărtăşească sentimentele şi nevoile fără resentimente, Pam va întâmpina, în continuare, rezistenţa lui John.

CUM SE POATE SCHIMBA PAM

Pam va crede că nu este iubită atât timp cât nu va înţelege că are responsabilitatea de a-şi comunica sentimentele, dorinţele şi nevoile. Dar îi este aproape imposibil să-şi accepte această responsabilitate până când nu va realiza mai întâi că perspectiva focalizată îi imprimă bărbatului un comportament foarte diferit de al ei.

Deoarece perspectiva ei extinsă o motivează să ţină legătura cu nevoile celor pe care îi iubeşte, nu înţelege cum poate John să uite de ea şi, în acelaşi timp, s-o iubească. Experienţa *ei* de a iubi pe cineva înseamnă a te dedica satisfacerii cerinţelor persoanei respective. Când *el* nu răspunde cu aceeaşi monedă, concluzia ei, greşită, este că nu o mai iubeşte.

Când Pam nu mai simte dragostea lui, în loc să-şi împărtăşească sentimentele, dorinţele şi nevoile, se concentrează la început asupra eforturilor de a deveni cât mâi demnă de iubirea lui. Încearcă să demonstreze că merită să fie iubită, dăruindu-i mai mult soţului ei şi înăbuşindu-şi sentimentele negative. Nu e nimic

rău în a-i dărui mai mult lui John. A dărui e întotdeauna un lucru pozitiv. Problema ei este că nu ştie să primească. Cu cât dăruieşte mai mult fără a primi ceva în schimb, cu atât devine mai puţin receptivă.

Pam se crede o femeie puternică, aptă să se bazeze pe proiiile puteri. Dar, pe măsură ce receptivitatea ei scade, John se simte tot mai puţin atras sau interesat de ea. Când Pam dăruieşte ţării a putea fi receptivă (feminină), îşi accentuează treptat trănftlurile mai dure şi îşi pierde calităţile blânde ale feminităţii ei i în e au motivat iniţial atracţia pe care a resimţit-o John pentru ea. Tind Pam îşi înăbuşă emoţiile, treptat se deconectează de la sentimentele ei naturale de iubire, bucurie, recunoştinţă şi încreilrre. John, concentrat asupra muncii lui, nici măcar nu este conştient de această schimbare.

SIMPTOME LA CARE FEMEILE TREBUIE SĂ FIE ATENTE, MĂSURI PE CARE LE POT LUA

Pentru a le ajuta pe femei să recunoască amploarea unei probleme în cuplu, iată câteva semnale de alarmă:

1. Partenerul uită sistematic să facă anumite lucruri pentru dumneavoastră.

2. Nu vă simţiţi în largul dumneavoastră să-i cereţi sprijinul.

J. Partenerul face ceva pentru dumneavoastră, dar aveţi sentimentul că nu este suficient.

A. Nu aveţi libertatea de a vă exprima supărarea, aşa că vă ascundeţi sentimentele.

5. Vă treziţi că vă supără lucruri mărunte şi evitaţi problemele serioase.

6. Partenerul nu pare să fie atras cu pasiune de dumneavoastră, dar nu vă pasă de asta.

7. Aveţi resentimente că dăruiţi mai mult decât o face el.

8. Aveţi sentimentul că, dacă el s-ar schimba, aţi fi fericită.

9. Vă simţiţi vinovată sau meschină pentru faptul că nu sunteţi fericită.

Majoritatea femeilor au trăit măcar unul dintre aceste simptome în relaţia cu un bărbat. Este normal să treceţi prin experienţele respective, în special dacă nu înţelegeţi cum se deosebesc bărbaţii de femei.

Câteva sugestii care le vor ajuta pe femei să contracareze simptomele de mai sus:

1. Acceptaţi că partenerul este diferit de dumneavoastră şi învăţaţi să cereţi sprijin.

2. Când sunteţi supărată, învăţaţi să vă exprimaţi supărarea, dar încercaţi să intercalaţi şi sentimente pozitive, de încredere, acceptare şi apreciere.

3. În timp ce vă împărtăşiţi sentimentele, asiguraţi-l periodic că nu el este de vină şi că apreciaţi faptul că vă ascultă.

4. Când aveţi resentimente, vorbiţi cu prietenele dumneavoastră sau practicaţi tehnica scrisorilor de dragoste (vezi capitolul şaisprezece) pentru a găsi puterea de a ierta. Împărtăşiţi-vă

sentimentele cu o atitudine mai îngăduitoare.

5. Învăţaţi să cereţi sprijin, fără a vă supăra dacă nu spune întotdeauna „da”. Daţi-i ocazia să vă sprijine în felul lui.

6. Recunoaşte-ţi tot ceea ce face pentru dumneavoastră. Nu consideraţi că meritaţi totul.

7. Aveţi grijă de dumneavoastră înainte de a avea grijă de el. Dacă sunteţi obosită sau foarte stresată, nu vă martirizaţi dămind şi mai mult. Oferiţi mai puţin, pentru ca el să ştie că aveţi nevoie de mai mult ajutor.

8. Ori de câte ori face sugestii care vin în sprijinul relaţiei – „Hai să luăm cina în oraş” sau „Hai să mergem împreună în concediu”, de exemplu – aveţi grijă să nu corectaţi, criticaţi sau îmbunătăţiţi ideile lui.

9. Alăturaţi-vă sau înfiinţaţi un grup de sprijin pentru femei, întâlniţi-vă săptămânal, dacă se poate, citiţi paragrafe din această carte şi împărtăşiţi din experienţele dumneavoastră folosind noile informaţii asimilate.

10. Împrieteniţi-vă cu cineva care are o relaţie bună şi schimbaţi impresii. Dacă nu puteţi găsi un prieten, atunci găsiţi un mentor sau un terapeut care să vă ajute.

11. Citiţi şi discutaţi paragrafe din cartea de faţă şi cu partenerul dumneavoastră. Descoperiţi care sunt ideile şi reacţiile lui şi învăţaţi să-l acceptaţi. Împărtăşiţi-i sentimentele pentru ca el să vă poată înţelege mai bine.

CUM SE POATE SCHIMBA JOHN

John se poate schimba numai înţelegând nevoile lui Pam. La început, trebuie să realizeze că ea are nevoie de ajutorul lui pentru a investiga ce simte înăuntrul ei. El trebuie să respecte faptul că ea are anumite nevoi, dar că nu este conştientă de ele. Misiunea lui este de a o ajuta să descopere de ce are nevoie. Apoi va fi motivat *HÂI* se implice mai mult în relaţie.

Problema pe care o au bărbaţii este că, în general, nu conştientizează momentul când încep să-şi piardă interesul. Sunt doar conştienţi că sunt interesaţi mai mult de munca lor decât de relaţie.

Pentru a-i ajuta pe bărbaţi să admită că relaţia începe să scârţâie, am enumerat mai jos câteva semnale de alarmă:

1. Aţi devenit atât de concentrat asupra muncii, încât uitaţi frecvent să cumpăraţi de la magazin produsele pe care vi le-a cerut partenera.

2. I-aţi promis partenerei că veţi repara unele lucruri în casă.

2. Nu înţelegeţi sentimentele partenerei dumneavoastră şi vă treziţi spunându-i ce ar trebui sau nu ar trebui să simtă.

4. Vă întrebaţi de ce partenera dumneavoastră se supără din nimic.

5. Deseori vă treziţi că nu ascultaţi decât pe jumătate ce spune soţia sau ce vor copiii, pentru că sunteţi absorbit de o problemă de serviciu sau vă concentraţi atenţia asupra emisiunilor de la televizor.

6. Vă blocaţi sau deveniţi nerăbdător când

partenera începe să vorbească.

7. Nu mai sunteţi atras pasional de partenera dumneavoastră când faceţi sex.

Probabil că nu există bărbat pe planeta asta care să nu fi trecut prin momentele de mai sus, poate chiar de mai multe ori. Fiecare este un exemplu de perspectivă focalizată, care, la drept vorbind, nu este rea. Fără concentrare, nu se poate realiza nimic. Dar fiecare din situaţiile de mai sus constituie un exemplu de prea multă concentrare – concentrare care îl împiedică pe un bărbat să fie conştient de nevoile celorlalţi. Concentrarea ajunge să fie negativă atunci când nu este echilibrată de o mai mare receptivitate.

Recunoscând aceste semne de concentrare excesivă, bărbatul poate începe să-şi lărgească perspectiva ascultându-şi partenera. Dacă sunt prea concentraţi, unii bărbaţi găsesc insuportabilă chiar şi ideea de a-şi face timp să asculte sentimentele partenerei. Acest stres, de „a fi nevoit să asculte”, poate fi evitat dacă bărbatul îşi încurajează partenera să-şi scrie sentimentele şi apoi să-şi facă timp să le asculte.

INTIMITATE PLANIFICATĂ

Acest timp planificat este numit Intimitate Planificată. Scopul lui este ca un bărbat să poată asculta sentimentele partenerei sale şi să-i înţeleagă nevoile. Cea mai bună metodă pentru ca John să-şi dedice atenţia soţiei este de a citi cu voce tare sentimentele lui Pam notate în scrisoarea ei. Această procedură este şi mai

eficientă dacă ea învaţă să-şi exprime sentimentele negative într-o manieră caldă, fără resentimente. Pam nu îşi notează doar sentimentele, ci compune şi o scrisoare scurtă de răspuns, pe care ar vrea să o audă citită de el. Această tehnică o ajută pe Pam să intre în contact cu sentimentele ei şi, în acelaşi timp, îl ajută şi pe John să conştientizeze care sunt nevoile soţiei. Astfel, va fi capabil să răspundă la sentimentele ei cu iubire, atenţie, respect şi consideraţie.

Când John învaţă să asculte, iar Pam învaţă să împărtăşească, amândoi încep să-şi regăsească echilibrul. În timp, vor comunica fără a mai avea nevoie de scrisori şi intimitate planificată. John va dobândi abilitatea de a nu se mai gândi la muncă atunci când se relaxează şi îşi petrece timpul cu soţia lui. Pam va învăţa să-şi exprime liber sentimentele, nevoile, dorinţele şi preferinţele, fără a părea critică sau dictatorială.

Esenţial pentru o femeie care citeşte această carte şi care îşi doreşte mult sprijin este să devină conştientă de lucrurile de care are nevoie cu adevărat. Dacă este într-o relaţie, ar putea sublinia frazele sau paragrafele din carte care se raportează la ea, apoi şi-ar putea ruga partenerul să citească aceeaşi carte şi să facă la fel, astfel ca fiecare să înţeleagă mai bine nevoile celuilalt.

Capitolul 10

Arta împlinirii unei relaţii

În general, bărbaţii pleacă de la falsa premisă

că o femeie, odată ce se simte împlinită, se va simţi toată viaţa astfel. Bărbaţii cred că, odată ce şi-au dovedit dragostea, femeia va şti pe veci că eiubită şi ei nu vor mai fi nevoiţi să i-o dovedească. Din punct de vedere masculin, această concepţie are o logică perfectă.

Din punct de vedere feminin însă, concepţia respectivă este greu de acceptat. Ele trebuie să primească mereu asigurări că sunt speciale, merituoase, raţionale şi atrăgătoare. Şi bărbaţii simt nevoia să primească asigurări, dar încurajarea o obţin, în principal, prin munca lor. Femeile însă au nevoie de încurajări din interiorul relaţiilor.

Când munca lui dă greş, bărbatul începe să-şi pună la îndoială valoarea. În mod complementar, când o femeie este ignorată de soţ, şi ea începe să-şi pună la îndoială valoarea. Are nevoie de semnale neîntrerupte, simboluri şi asigurări verbale că este iubită. Şi bărbaţii au nevoie de asigurări prin intermediul relaţiilor. Dar, atât timp cât un bărbat are o relaţie, în general nu este conştient de această nevoie. Simplul fapt că are o relaţie îl reasigură de competenţa lui. Fericirea soţiei sale îl încurajează, în timp ce o femeie are nevoie de atenţie directă, afectuoasă pentru a se simţi sigură de dragostea bărbatului.

Dacă un bărbat are o relaţie, nu se gândeşte la respingere decât atunci când s-ar pune problema. Nu simte în mod conştient nevoia de a primi asigurări, pentru că succesul lui în lume îi conferă

siguranţa de care are nevoie. Ca urmare, nu respectă nevoia permanentă a femeii de a primi din când în când asigurări.

Raţionamentul lui focalizat s-ar traduce cam aşa: „Chiar dacă sunt preocupat de muncă zilele astea, ea ar trebui să ştie că, atât timp cât nu-i spun altceva, o iubesc şi astăzi, şi mâine, şi întotdeauna”. Pentru o femeie, această logică este tot aşa de absurdă pe cât ar fi următorul comentariu pentru un bărbat: „Chiar dacă este falit şi este şomer, ar trebui să ştie că va fi din nou bogat, pentru că a fost bogat cândva, înainte ca afacerea lui să dea faliment. Deşi astăzi este cel din urmă, ar trebui să ştie că mâine va fi cel dintâi, pentru că este un învingător, doar a câştigat cândva un turneu de tenis!”

Desigur, eşecurile unui bărbat îl determină să-şi evalueze valoarea independent de succesele lui. Dar este la fel de adevărat că, atât timp cât eşecurile sunt urmate de o serie de succese, bărbatul îşi va consolida sentimentul propriei valori. Dacă afacerea lui a dat faliment, trebuie să se adune şi să încerce din nou. Când începe să cunoască succesul, încrederea lui devine şi mai solidă. Acest fenomen poate fi comparat cu procesul de formare a muşchilor; dislocarea muşchilor cuiva face ca ei să crească la loc mai puternici, în mod similar, printr-o serie de piedici, bărbatul care este capabil să o ia de la capăt îşi întăreşte preţuirea de sine. Aşa îşi formează bărbatul sentimentul propriei valori şi al încrederii

în sine.

Preţuirea de sine a unei femei este supusă încercărilor atunci când partenerul ei se retrage în „peşteră" sau o ignoră temporar. Această experienţă dureroasă îi dă răgazul de a-şi găsi echilibrul şi de a deveni conştientă de meritele ei, independent de iubirea lui. Totuşi, este la fel de important ca sentimentele ei de nesiguranţă să fie urmate de asigurări şi sprijin din partea partenerului. Are nevoie de asigurări pentru a-şi întări şi accentua încrederea în propriile capacităţi şi preţuirea de sine.

Dacă îşi învinovăţeşte însă partenerul, este de la sine înţeles că el va opune rezistenţă, iar ea va fi nemulţumită. În capitolul şaisprezece veţi face cunoştinţă cu tehnica scrisorilor de dragoste, o metodă de a cere sprijin fără a vă ofensa partenerul.

ASIGURAREA VERBALĂ

Femeia are nevoie să primească zilnic o formă de asigurare verbală că este iubită. Asta înseamnă să audă lucruri de genul: „Te iubesc, te iubesc, te iubesc, te iubesc, te iubesc, te iubesc, te iubesc, te iubesc…" Există, esenţialmente, o singură cale de a o spune şi trebuie practicată permanent.

Din dorinţa de a fi inovatori şi originali, uneori bărbaţii nu mai spun „Te iubesc". Îşi imaginează că o femeie se va plictisi de această declaraţie sau va fi sătulă. Dar a spune „Te iubesc" nu este niciodată de prisos. Rostirea acestor cuvinte îi permite ei practic să „simtă" dragostea lui. Poate

că el o iubeşte, dar, dacă nu-i spune, ea nu va simţi că o iubeşte. Bărbaţii pot înţelege acest „capriciu”.

feminin comparând declaraţia „Te iubesc” cu un cuvânt pe care nu obosesc niciodată să-l audă. Cuvântul este „Mulţumesc”. Rareori se plictiseşte un bărbat când i se mulţumeşte după ce a făcut ceva pentru cineva.

O altă expresie care validează sentimentele unei femei este… înţeleg”. Dacă (şi numai dacă) un bărbat înţelege cu adevărat, atunci o va ajuta foarte mult dacă va rosti acest cuvânt cu voce tare. Când un bărbat spune „înţeleg”, femeia este asigurată că a fost ascultată. O frază complementară pe care bărbaţii o apreciază este, *M* logic”. Când un bărbat aude „E logic”, se simte la fel de susţinut.

SIMBOLURI ALE DRAGOSTEI

O femeie are nevoie de simboluri ale dragostei. De exemplu, când un bărbat îi aduce flori, ele confirmă valoarea frumuseţii şi feminităţii ei.

Femeile simt tot timpul nevoia să primească flori. Pentru ele, florile reprezintă simboluri ale iubirii unui bărbat. Ele concretizează dragostea lui. Este păcat atunci când bărbatul presupune că ea s-a plictisit de flori şi renunţă să i le mai ofere.

Marile cadouri sau cele foarte mici, toate servesc o funcţie romantică foarte importantă. O ajută să se simtă specială. Se simte specială atunci când el o tratează special. A face cadouri este o

modalitate de a onora nevoia femeilor de a fi asigurate de dragostea unui bărbat.

Este greu pentru un bărbat să înţeleagă această dorinţă secretă a femeilor, pentru că natura lui este diferită. El se concentrează pe un punct, în timp ce natura feminină se extinde în exterior. Când atenţia ei se dilată în exterior, uită uşor de ea însăşi. Când primeşte un dar sau alte dovezi de iubire, i se aminteşte cine este şi devine capabilă să simtă mai multă încredere, apreciere şi îngăduinţă.

Micile bileţele de iubire pot constitui şi ele simboluri eficiente ale dragostei. Ele au funcţia de reamintire şi reasigurare. Nu este necesar să fiţi original sau inventiv. Exprimaţi doar esenţa, iar şi iar. Atât timp cât bileţelele dumneavoastră exprimă ceea ce simţiţi, ele vor avea efect. Unele dintre frazele esenţiale sunt: „Te iubesc, mi-e dor de tine, eşti bucuria vieţii mele, vreau doar să-ţi amintesc că ţin la tine”.

O frumoasă completare ar fi o felicitare hazlie, tandră sau frumoasă. Aceste mici asigurări verbale pot fi scrise pe felicitări care însoţesc un mic cadou sau o floare, sau pot fi oferite singure.

Când dăruiţi o felicitare, încercaţi s-o ascundeţi într-un loc unde cel care o primeşte va fi surprins s-o găsească. Face minuni. Un alt memento al dragostei poate fi exprimat prin telefoane surpriză, al căror simplu scop este de a spune „Te iubesc”.

Mulţi bărbaţi ştiu instinctiv că femeile au

nevoie de aceste mici simboluri de iubire şi le dăruiesc la începutul unei relaţii, dar, după un timp, se opresc, mergând pe considerentul că gestul e demodat sau inutil.

CÂND SEMNELE IUBIRII DISPAR

Deseori într-o relaţie, femeia ajunge să simtă că nu mai este iubită pentru că bărbatul ei nu-i mai acordă aceeaşi atenţie de calitate ca la început. Când calitatea atenţiei se schimbă, şi cum nu-i înţelege pe bărbaţi foarte bine, ea presupune că partenerul este nefericit în relaţie şi că nu-i mai pasă de ea. Calitatea atenţiei este cel mai important semn al dragostei.

Să vă dau un exemplu.

Când Phil şi Ann au venit la o şedinţă de consiliere, ea s-a plâns că el nu o mai iubeşte. Phil nu putea înţelege despre ce vorbeşte soţia lui. Ştia că o iubeşte; nu avea sens faptul că ea nu ştia. A fost teribil de frustrat.

După discuţii, Phil a început să realizeze că atunci când Anii a spus „Nu mă mai iubeşti”, ceea ce voia să spună cu adevărat era: „Nu mă mai tratezi la fel, atât de special, cum făceai înainte”. El a vrut să afle mai multe, aşa că am rugat-o pe Ann să închidă ochii şi să-şi aducă aminte cum o făcea să se simtă dragostea hal Phil la început.

După ce şi-a examinat sentimentele, a spus încet: „Mă facet să mă simt tandră, mă făcea să mă simt iubită, mă făcea să mă simt specială, mă făcea să mă simt fericită, mă făcească mă simt calmă, mă făcea să mă simt liniştită, veselă, liberă,

în siguranţă şi împlinită”.

— Am cerut să meargă şi mai departe şi a adăugat: „blândă, delicată, iubitoare, binevoitoare, încrezătoare, merituoasă şi vulnerabilă”.

Apoi am întrebat-o: „Când te simţi aşa, pentru ce anume eşti mai recunoscătoare?”

Ann a început să înşire:

„Sunt recunoscătoare pentru faptul că sunt iubită şi preţuită. Sunt recunoscătoare pentru faptul că sunt o parte specială din viaţa lui Phil. Sunt recunoscătoare când mă tratează cu respect. Sunt recunoscătoare când se dă peste cap să-mi procure confortul dorit. Sunt recunoscătoare când mă ascultă şi mă face să mă simt auzită. Sunt recunoscătoare când iniţiază noi activităţi şi aventuri pentru amândoi”.

„Sunt recunoscătoare când observă că simt nevoia să vorbesc şi mă întreabă cum mă simt şi îşi face timp să mă asculte. Sunt recunoscătoare când pot să-mi împărtăşesc tristeţea şi mă ţine în braţe – asta mă face să mă simt atât de liniştită. Sunt recunoscătoare când observă o nouă rochie sau o nouă coafură şi le apreciază. Sunt recunoscătoare când vrea să fie cu mine. Sunt recunoscătoare când mă surprinde cu mici cadouri sau bileţele. Sunt recunoscătoare când mă sună dintr-o călătorie şi îmi dă numărul de la hotel. Sunt recunoscătoare ori, de câte ori îmi anticipează nevoile. Atunci am încredere că ţine cu adevărat la mine şi că este alături de mine, fără

a fi egoist”.

Când Phil o asculta, pe faţa lui curgeau lacrimi. Când ea a terminat, el a spus: „Când ai vorbit, mi-am amintit unele din cele mai fericite momente ale noastre şi mi-am dat seama cum s-au schimbat lucrurile cu trecerea anilor. Într-un fel, nu observasem până acum”. Îmbrăţişându-şi soţia, Phil i-a declarat: „Şi mie mi-a fost dor de tine”.

Până în acel moment, Phil fusese atât de preocupat de alte lucruri, încât uitase cât de important şi minunat era ca Ann să aibă nevoie de el. A realizat cât de semnificativă era dragostea ei pentru el şi şi-a amintit cât de specială şi preţioasă era soţia lui.

În acea zi a învăţat că, atunci când soţia lui nu se simte iubită, nu înseamnă că este iraţională; este un semnal important că nu primeşte ceea ce îşi doreşte. Acum este conştient că, atunci când nevoile ei sunt trecute cu vederea, amândoi riscă să piardă din vedere iubirea lor specială.

Dacă un bărbat nu rămâne în contact cu sentimentele partenerei lui, nu numai el va uita ce este important, ci şi ea. Chiar dacă ea nu va şti exact de ce anume are nevoie, va începe să-i poarte resentimente. Poate că nu ştie ce-i lipseşte, dar-va şti cu siguranţă că îi lipseşte ceva.

Când un bărbat doreşte să asculte nevoile unei femei, amândoi câştigă. Ann a învăţat tehnica de a-i comunica lui Phil cât de important este el pentru ea. Permiţându-i să recepteze toate sentimentele pozitive pe care i le trezea dragostea

lui, Phil a devenit mai motivat să o sprijine. Exprimându-şi recunoştinţa, l-a ajutat să se simtă apreciat, acceptat şi puternic.

LUCRURI MĂRUNTE CARE ÎNSEAMNĂ MULT

Înainte de a ajunge să înţeleg cum diferă conştiinţa unei femei de a mea, nu pricepeam de ce soţia mea se supăra când uitam să fac ceea ce mie mi se păreau lucruri mărunte – cum ar fi, să aduc acasă ziarul, să iau hainele de la curăţătorie, să repar o fereastră, să vopsesc dulapurile din bucătărie sau să-i spun că am fost invitaţi la o petrecere. În acest context, lucrurile însemnate ar fi fost să câştig bani, să spun adevărul, să fiu monogam, „să fiu acolo”, lângă ea, în momente de criză, să plătesc ipoteca etc.

Din când în când, dacă uitam ceva, îmi reproşa că nu o mai iubesc. Cum, mă întrebam eu, putea interpreta faptul că uitasem să cumpăr ziarul ca pe un semn că nu o mai iubesc?

În cele din urmă, am ajuns să realizez că, din punctul ei de vedere, a-ţi aminti lucruri mărunte era o expresie a iubirii mele. Acele „lucruri mărunte”, însemnând nevoile ei, erau legate direct de ea. Când le uitam, nu se putea abţine să nu interpreteze gestul meu ca pe o lipsă de preocupare şi de afecţiune faţă de ea. Când le tratam ca nesemnificative, o făceam practic pe ea să se simtă nesemnificativă.

Când un bărbat ignoră ceva ce o femeie consideră a fi important, femeia se simte ea însăşi

ignorată. Am descoperit că a fi sensibil şi responsabil faţă de lucrurile mărunte era o modalitate grăitoare prin care puteam să-mi exprim iubirea pentru soţia mea şi să o asigur de grija mea. Deoarece ea este, cu adevărat, cea mai importantă persoană din viaţa mea, odată ce am înţeles importanţa „lucrurilor mărunte”, am început, maşinal, să acord atenţie Dorinţelor ei. De fapt, odată ce am înţeles că aceasta era o nevoie legitimă a ei, am putut să-mi îndrept atenţia masculină spre rezolvarea problemei.

Acum, că am înţeles cum îmi afectam soţia prin rutina mea di profesor cu capul în nori, am fost capabil să-i înţeleg sentimentele ori de câte ori uitam ceva. Nu mă mai simţeam obligat să-i spun să nu se supere. Ea, pe de altă parte, a ajuns să înţeleagă imboldul meu masculin spre concentrare şi nu a mai interpretat neglijenţele mele ca pe un afront personal.

Dacă bărbaţii ar şti cât de importante sunt pentru femei aceste „lucruri mărunte”, ar exista mai multe femei fericite. Unele se jenează să-i dea bărbatului de înţeles cât de importante sunt. Nu e nevoie însă decât să vă amintiţi de acele „lucruri mărunte” de care are nevoie o femeie şi veţi vedea diferenţa.

AMPLIFICAREA CREATIVITĂŢII UNUI BĂRBAT

Faptul de a o asigura pe o femeie de dragostea partenerului nu este singurul motiv pentru a valoriza lucrurile mărunte. Când am început să mă

conformez mai mult dorinţelor şi preferinţelor soţiei mele, am descoperit şi că gestul de a face lucruri mărunte mă ajută deseori să găsesc momentul de a realiza şi alte lucruri pe care le-am amânat. Asemenea deturnări ale atenţiei mă pot ajuta practic să mă eliberez de prea marea concentrare asupra unor sarcini care mă pot obosi.

Schimbarea obiectului atenţiei este, de asemenea, o tehnică de rezolvare a problemei cu un puternic impact. După ce v-aţi axat multă vreme pe soluţionarea unei probleme, dacă puteţi renunţa complet şi vă reorientaţi temporar atenţia spre altceva, mai puţin solicitant – unul din acele „lucruri mărunte” de care are nevoie partenera dumneavoastră – această schimbare îi oferă gândirii de la nivelul inconştientului ocazia de a rezolva problema. La un moment dat, soluţia va ţâşni în conştiinţa voastră într-un moment când nici măcar nu vă mai gândeaţi la ea.

Acest principiu influenţează considerabil productivitatea. Dacă un bărbat vrea să rezolve eficient o problemă de serviciu, după o zi plină de muncă, ar trebui să uite complet de problemă şi să se axeze pe relaţie. La un moment dat, când a uitat complet ce problemă are, răspunsul va veni de la sine. În materie de perspectivă masculină şi feminină, el oscilează între o concentrare excesivă şi o deschidere excesivă. Rezultatul este o creativitate sporită. Atenţia acordată lucrurilor mărunte, sentimentelor şi cerinţelor unei femei

animă latura feminină a unui bărbat. În consecinţă, el este mai echilibrat şi mai capabil să-şi exprime potenţialul creator. Ambii parteneri câştigă.

FEMEILE ADORĂ TRATAMENTUL SPECIAL

Femeile adoră să fie remarcate şi tratate în mod special de bărbaţii din viaţa lor. Am învăţat asta pe pielea mea, când soţia mea şi cu mine am avut prima mare petrecere în familie. Eu mă dusesem la birou în timp ce Bonnie terminase de aranjat casa. Când am sosit acasă, eram extrem de mândru de mine pentru că îmi amintisem să aduc camera de filmat. Deşi ţineam mult să înregistrez petreceea, aş fi putut foarte bine să mă las furat de problemele de la birou şi să uit.

Când am intrat sosise toată lumea. M-am dis direct în sufragerie să fixez lumnile şi camera. Când mutan echipamentul, copiii au fugit să se întâmpine. Toţi membrii foniliei au intrat, pe rând, în sufrageie, îmbrăţişându-ne şi salutâidu-ne în timp ce continuam să-mi annjez echipamentul video.

Când am termnat, m-am dus la bucătărie a-mi salut soţia. Evident, mă aşteptam ca Bonnie să fie încântită nu numai de faptul că mi-am anintit să aduc camera, dar că o şi instalasem. Când colo, am găsi-o distantă şi rece. Am înşele? ulterior că ea se aşteptase ca eu să se duc întâi la ea să o salut şi apoi să instalez camera. În schimb, ea a fost ultima persoană el care am vorbit. Am fost surprins, pentru că, din punctul meu de redere

masculin, dacă ea voia să măvadă, ar fi putut veni oricând în sufragerie.

Când am avut în fine, ocazia să stăm de vorbă, mi-a spus că se simţea ofensată, având impresia că o ignoram Ar fi vrut să vin acasă, să mă duc drect la ea să o îmbrăţişez, săsalut pe ceilalţi şi apoi să instalez canera de filmat. Ocupându-mi; întâi de cameră, nu i-am arătat cât & specială este ea pentru *mint*. Din punctul ei de vedere, concent area mea asupra camerei de îl mat a fost mai importantă decât persoana sa ca atare sau decât un safir îi noştri.

LOGICA ROMANTICĂ

Desigur, dacă iş fi fost defensiv, aş fi putut a-mi critic soţia, spunând că este nenalistă şi pretenţioasă. Dar, dii punct de vedere romantic, ceea ce; spus avea sens. Evident că îmi face plăcere când Bonnie sau opiii se bucură să mă vadă. Xsta mă face întotdeauna să mă sunt special şi bun. De ce ar împărtăşi ea însăşi acelaşi sentiment?

Am realizat cât de important este pentru femei ca noi, bărbaţii, să le remarcăn. Femeile nu ştiu practic câide speciale sunt pentru noi decât d: că le declarăm şi le demonsrăm acest lucru, întrucât o femeie p) ale percepe o gamă variată te posibilităţi, îşi poate imagina cu uurinţă că o cameră de filmat, iau orice altceva, ar putea fi mai importantă pentru un bărbat decât >persoana ei. Unui bărbat nu-i dă prin: ap că soţia lui s-ar putea gândi la aşa ceva. În fond, el ştie că o iuleşte, aşa

că presupune că şi a ştie acest lucru. Dar ea nu ştie, nu h mod mecanic; trebuie să i sx repete întruna.

Când am înţees particularitatea menţionaţi, am realizat că va fi uşor să-i ofesoţiei mele tratamentul special de care are nevoie. Până în această zi, ori de câtecri ajung acasă, primul lucru pe care îl fac este s-o caut, să o săra. s-o îmbrăţişez şi s-o întreb cum i-a mers în ziua respectivă.

Când vine la seminarele mele, îi duc întâi la ea şi o îmbrăţişez, chiar dacă sunt oameni care iţteaptă să stea de vorbă cu mine. Obişnui am să dau întâietate:ienţilor care doreau să-mi vorbească – în fond, acesta era timpii lor, şi cu soţia mea puteam vorbi oricând. Atitudinea respectivi nu este, categoric, una romantică şi îi dă unei femei sentimotul că este neînsemnată şi banală. Formula simplă prin care pieţi face ca o femeie să se simtă specială este de a o trata diferişi preferenţial. Nu păstraţi ce-i mai bun la urmă.

Această logică romantică explidimportanţa de a face lucruri mărunte pentru a spori confortul; comoditatea unei femei. Deschiderea portierei pentru ea est? un bun exemplu. Când un bărbat face acest gest pentru o femeie? îi demonstrează dorinţa lui de a o ajuta. Asta nu înseamnă că ea ruşi poate deschide şi singură portiera. Asta nu înseamnă că el crecbcă ea este slabă şi că el este puternic. Acest simplu act are semnfeaţia unui

gest de dragoste şi a dorinţei de a avea grijă de ea. Est?} expresie simbolică sau un memento care să-i arate cât de impotmtă este ea pentru el.

Cu un asemenea tratament specul, femeia se simte cu adevărat iubită, iar acesta este unul din roti vele pentru care relaţiile merg aşa de bine la început. În stadiu iniţial al unei relaţii, bărbaţii îşi concentrează atenţia asupra fenei lor şi o tratează special. Odată ce relaţia este consolidată, tâbaţii înclină să creadă că partenerele lor ştiu o dată pentru toteama că sunt speciale. Unui bărbat i se pare de prisos să-i tot repth gesturile lui de iubire – o va face numai după ce va realiza cât ce mportante şi necesare sunt pentru ea. O femeie nu se satură niciodată să primească toate aceste mici dovezi de dragoste.

SECRETUL DE A FACE O FEMEIE SĂ SE SIMTĂ IUBITĂ

Cea mai importantă metodă de iface o femeie să se simtă iubită este total contrară convingeriloinasculine. Cei mai mulţi îşi imaginează, în necunoştinţă de cauzi, că dacă ei nu se plâng de relaţia lor, partenerele lor se vor simţ ubite şi apreciate. În fond, dacă o femeie nu se plânge de prestaţa lui, bărbatul se simte apreciat. Bărbaţii nu realizează că, aturc când se poartă de parcă relaţia lor ar fi perfectă, parteneraâiţelege că relaţia nu este importantă pentru ei. Şi, uite aşa, ajunge la concluzia că *ea* nu estimportantă pentru el.

În general, un bărbat are tendinţa de a se

supăra şi de a-şi facgriji în primul rând pentru problemele de la serviciu. Când vinacasă, gândul lui e tot la lucru. Ce mesaj primeşte partenera sa? CI munca este mai importantă decât ea. Dacă acest bărbat poateînvăţa să identifice frustrările, dezamăgirile şi preocupările lui în relaţie, el o va putea asigura că este importantă, apreciată i indispensabilă. În asta stă secretul de a face o femeie să se simţi iubită: femeia câştigă în preţuirea de sine când sprijinul i emoţional este recunoscut, dorit şi apreciat.

Jean, de 36 de ani, s-a plâns constant că nu este apreciată dsoţul ei, Paul, de 43 de ani, un medic de succes. Deşi Paul este cel care aduce pâinea în casă, Jean a făcut excepţie de la tradiţii gospodinelor devotate. Lui Paul i-a displăcut faptul că el câştigi toţi banii în casă, iar soţia lui nu era dispusă să-şi asume responsabilitatea obligaţiilor casnice.

Întrebată de ce se întâmplă aşa, Jean a răspuns: „Nu-mi placsă fiu servitoarea lui. Tot ce face când vine acasă este să se plângă ce treabă proastă fac, că ar trebui să am grijă de el şi de casă. El spune că munceşte mult şi că îşi doreşte să depun şi ei i acelei! efort. Nu mă deranjează să fac mai mult, dar, indiferent cât de mult aş face, tot nu mă apreciază. Nu ştie decât să mă critice sau li scoată în evidenţă ce nu am făcut. Mă doare când văd că ml consideră servitoarea lui”.

Paul i-a explicat că nu voia de la ea decât să facă curăţenie îl t casă şi să pregătească cina

înainte de sosirea lui. Pe un ton frustrat, a replicat: „Nu-i ia decât două ore pe zi ca să mă facă fericit. Ibl ce trebuie să facă e să menţină casa curată şi să pregătească o mail bună. Apoi e liberă să facă orice îi place. Nu îi cer decât două *o*tă de gospodărie”.

La remarca lui Paul, Jean a replicat: „Mă enervează la calmcând mă simt ca o servitoare pentru el”. Paul nu are nici cea mai mică idee că este condescendent faţă de soţia lui. Jean a auzit ol tot ce avea nevoie de la ea era munca de gospodărie. Pe de altl parte, el a crezut că spune: „Te preţuiesc atât de mult, încât nu ml aştept de la tine decât să faci două ore de gospodărie”.

— Am întrebat apoi pe Paul de ce era atât de important pentru el să găsească casa curată şi cina pregătită. Cu emoţie în glas, mi-a răspuns: „Înseamnă că ea apreciază cât de mult muncesc eu pentru casă. Tot timpul pretinde că banii nu sunt importanţi pentru ea. Asta înseamnă că tot ce fac este în zadar. Încerc să ne asigur viitorul amândurora, iar ea crede că nu-mi pasă decât de mine”.

„Este dureros când mă gândesc că nu mă apreciază. Dacă aş putea veni acasă şi aş simţi dragostea ei şi consideraţia pentru ceea ce fac pentru ea, viaţa ar merita să fie trăită. Altfel, îi port resentimente. Am nevoie de aprecierea ei pentru munca mea. Fără asta, devin foarte critic”.

Cât timp a ascultat, faţa lui Jean a început să strălucească şi lacrimile i-au curs pe obraji. Pentru

prima-dată, a putut simţi cât de important era pentru Paul sprijinul ei iubitor. A înţeles că a-i pregăti masa nu o reducea la o simplă bucătăreasă. Era o modalitate de a-l face pe el să se simtă apreciat pentru eforturile de a întreţine familia. Auzind nevoia lui frustrată de apreciere şi iubire, Jean a fost capabilă să simtă că reprezintă o parte importantă din viaţa lui.

În urma interacţiunii lor sincere, Jean a fost capabilă să renunţe la resentimente şi să se bucure că este gospodină, fără a renunţa şi la alte preocupări. Paul a realizat că, arătându-i că era mai interesat de dăruirea ei afectivă decât de munca ei, a fost capabil să o facă să se simtă preţuită, iubită şi specială.

Această sarcină este solicitantă pentru majoritatea bărbaţilor, pentru că, în general, ei nu sunt conştienţi de ceea ce au cu adevărat nevoie într-o relaţie. Pentru a ajuta o femeie să se simtă preţuită şi iubită, un bărbat trebuie să-şi împărtăşească frustrarea şi dezamăgirea atunci când nu primeşte consideraţia şi sprijinul afectiv de care are nevoie. Nu numai că o ajută pe ea să se simtă importantă, dar îi dă de înţeles cum îi poate oferi mai mult sprijin. Când un bărbat învaţă să-şi comunice nevoile afective, încrederea în sine a unei femei primeşte un impuls, ceea ce o va inspira să dăruiască şi mai mult.

După cum am văzut, unul dintre principalele motive pentru care femeile nu se simt iubite este acela că bărbaţii nu ştiu cum să-i ofere instinctiv

unei femei ceea ce are nevoie. În plus, nici nu sunt foarte expresivi când e vorba de ceea ce au ei înşişi nevoie, în capitolul următor vom explora în profunzime nevoile noastre afective fundamentale.

«Capitolul 11

v Cum să daţi şi să primiţi

SPRIJIN AFECTIV

Regulile care guvernează o relaţie de succes se schimbă odată cu societatea. Progresele politice, tehnologice şi ştiinţifice au propulsat cea mai mare parte a omenirii deasupra grijilor imediate, legate de supravieţuire şi siguranţă. Bărbaţii şi femeile nu mai au, înainte de toate, nevoie unul de celălalt pentru a-şi asigura supravieţuirea şi siguranţa fizică şi materială. Astăzi, bărbaţii şi femeile sunt atraşi într-o relaţie nu numai pentru a-şi susţine reciproc nevoile fizice, ci şi pentru a-şi îndeplini nevoile mai profunde, psihologice sau afective.

Când nevoile fizice, de supravieţuire şi siguranţă, sunt, în general, împlinite, relaţiile capătă o nouă orientare; nevoile afective au prioritate şi, în consecinţă, apar noi probleme şi conflicte. Aceste conflicte se nasc pentru că un nou set de nevoi începe să-şi facă loc în conştiinţa noastră. Într-un anumit sens, nevoile afective devin mai solicitante. Au existat acolo tot timpul, dar în fundal. Pe măsură ce ies în faţă, nevoile psihologice joacă un rol foarte important pentru succesul relaţiilor noastre.

Acest transfer se poate observa cu uşurinţă în

relaţii. Aşa se explică de ce, într-o perioadă de dificultăţi financiare, unui cuplu îi poate merge foarte bine. Sunt el şi ea împotriva întregii lumi. În cele din urmă, cei doi ating un grad mai mare de siguranţă financiară. În loc să se bucure acum de o mai mare pace şi împlinire, cei doi se confruntă cu tot mai multe insatisfacţii sau conflicte. Când bătălia cu lumea exterioară s-a încheiat, disputa şi-a mutat frontul la ei acasă.

Mike avea 22 de ani când s-a însurat cu Ellen, care avea 26 de ani. Timp de opt ani, Mike şi Ellen au fost chiar foarte mulţumiţi de căsnicia lor. Când au pornit împreună la drum, amândoi erau săraci. Ellen lucra ca stewardesă pentru a-l susţine pe Mike la facultatea de drept. Îşi aduc aminte de acele vremuri ca de o penoadă grea, dar plină de iubire, amuzament şi momente tandre. Ciipiul părea să nu aibă probleme. Erau ei doi împotriva tuturor, încercând să-şi asigure supravieţuirea şi securitatea. Puteau ignora cu uşurinţă problemele de cuplu, pentru că îşi imaginau că, într-o zi, lucrurile vor sta altfel.

Opt ani mai târziu, Mike era un avocat de succes, bine plătit, mi Ellen, mama a doi copii. Deşi totul părea să meargă bine în relaţia lor, realitatea era alta. De îndată ce nevoile lor materiale au fost rezolvate în exterior, au început să observe cât de nemulţumiţi erau unul de celălalt. Mike nu mai era interesat sau atras de soţia lui. Ellen pretindea că totul era în regulă. La trei luni după ce se mutaseră în noua lor casă, cu

patru dormitoare, Mike s-a îndrăgostit de secretara lui.

Când Ellen a aflat, au venit la consiliere. Ea a realizat că fusese l: i fel de nemulţumită de relaţia lor. După ce au depus eforturi serioase pentru a-şi salva căsnicia, au fost în stare să se împace. Mike şi Ellen au avut noroc. Multe cupluri nu caută ajutor, ci divorţează.

Când o relaţie trece printr-o astfel de schimbare, de la satisfacerea nevoilor fizice la împlinirea celor afective, un cuplu trebuie să ştie că se va confrunta, inevitabil, cu noi probleme. Vechile metode de a intra în legătură unul cu altul nu vor mai fi satisfăcătoare.

Deoarece femeia este, în general, mai conştientă de nevoile ei afective, ea este prima care simte nevoia de împlinire. Partenerul ci, în schimb, începe să se simtă neîmplinit ca răspuns la nemulţumirea femeii. Pe măsură ce ajung să cunoască succesul financiar, el tolerează mai greu nemulţumirea ei, deoarece există mai puţine nevoi fizice şi materiale ce trebuie soluţionate. În opinia lui, abundenţa materială ar trebui s-o facă fericită.

Adevărul e că, datorită siguranţei financiare sporite, încep să iasă la iveală o serie de nevoi afective, care necesită atenţia şi sprijinul continuu al bărbatului. Tendinţa lui este de a se împotrivi, deoarece este convins că, atingând prosperitatea materială, şi-a încheiat misiunea. Niciunul dintre ei nu este însă fericit şi amândoi înclină să dea vina unul pe celălalt. Una din cele mai mari

probleme este că, din start, pe amândoi îi nemulţumesc dificultăţile pe care le întâmpină.

Aceste noi probleme nu pot fi evitate. Dacă cei doi *înţeleg* şi *acceptă* că situaţia este inevitabilă, atunci nu vor mai avea resentimente unul faţă de celălalt. *Nu se vor mai îndoi de relaţie*; *se vor îndoi, în schimb, de stilurile vechi de a comunica şi relaţiona*. În loc să-şi schimbe partenerii, îşi pot direcţiona energiile spre perfecţionarea abilităţilor de a da şi a primi sprijin afectiv.

IERARHIA NEVOILOR

„Ierarhia nevoilor” a lui Abraham Maslow1 demonstrează că, odată cu satisfacerea nevoilor fizice primare, automat încep să se resimtă mai acut nevoile afective, aflate pe treptele mai înalte alo ierarhiei. Pornind de la baza piramidei, prin satisfacerea nevoilor fizice pentru supravieţuire şi siguranţă, se poate clădi o relaţie care alimentează nevoile afective. De pe platforma unei relaţii solide, de iubire, o persoană poate reuşi apoi să-şi satisfacă cea mai înaltă nevoie, aceea de a-şi plasa potenţialul interior în slujba celorlalţi, Maslow numeşte asta nevoia de autorealizare. A realiza înseamnă a împlini sau a pune în practică. Autorealizarea este „punerea în practică” a potenţialului interior printr-o înfăptuire semnificativă.

Această nevoie de autorealizare este satisfăcută prin exprimarea potenţialului nostru interior de a le fi utili altora şi de a ne aduce o contribuţie semnificativă în lume. Premisa

obligatorie este de a avea relaţii de succes, bazate pe iubire. O inimă deschisă către ceilalţi ne dă libertatea de a ne exprima pe deplin potenţialul interior.

A avea o relaţie de succes ne oferă şansa de a ne „realiza” potenţialul creator. Un studiu asupra primilor cinci sute de oameni de succes ai naţiunii americane a scos la iveală că aproape toţi aveau relaţii fericite sau romantice. Înainte de a putea atinge cu adevărat succesul în lume, au fost nevoiţi, se pare, să-şi consolideze o căsnicie de succes.

Pentru a consolida o relaţie este nevoie de multă muncă şi perseverenţă, în special în acele momente inevitabile când, aparent, ar fi mult mai uşor să primeşti sprijin emoţional din altă parte şi să-ţi părăseşti partenerul-dacă nu fizic, atunci afectiv. Dacă în faţil problemelor ivite alegeţi să părăsiţi relaţia actuală şi să începeţi upa nouă, după un timp vă veţi confrunta cu aceleaşi probleme. Până nu veţi învăţa noi strategii de consolidare a relaţiei, problemele vor apărea întotdeauna. Nu numai că veţi trece prin aceleaşi situaţii dificile în fiecare nouă relaţie, dar veţi pierde, în acelaşi[3]

timp, şansa de a vă întări puterea personală pentru a face faţă provocărilor vieţii şi a vă însuşi câte ceva din numeroasele ei lecţii.

Dificultăţile care apar într-o relaţie ne

3 Abraham Maslow (1908-1970), psiholog umanist american, este renumit pentru teoria piramidală a ierarhizării nevoilor umane, (n.trad.)

testează abilitatea de a Iubi şi de a-i înţelege pe ceilalţi aşa cum ne înţelegem pe noi înşine. Aceste probleme inevitabile nu trebuie evitate, ci rezolvate. Hlc constituie şanse de a ne spori conştiinţa de sine şi de a trăi o mai mare bucurie şi împlinire.

Cu alte cuvinte, asta înseamnă că, pe măsură ce abilitatea noastră de a stăpâni lumea exterioară creşte, relaţiile în care suntem implicaţi ne vor solicita mai multă atenţie. Vom întâmpina mai multe probleme şi vom fi tot mai nemulţumiţi. Până la un anumit punct, majoritatea relaţiilor din lumea modernă se confruntă cu Impactul respectiv. Aceasta este una din principalele cauze ale nemulţumirilor maritale şi motivul pentru care rata divorţurilor a crescut în fiecare ţară modernă.

Stresul va continua să ne afecteze pe toţi până când nu vom stăpâni legile unei relaţii şi nu vom fi capabili să ne satisfacem nevoile afective. Când copiii vor putea creşte într-un mediu în care părinţii lor îşi vor etala măiestria în domeniu, atunci nu vor mai fi nevoiţi să treacă prin acest stres. Ei vor învăţa firesc strategiile unor relaţii de succes prin exemplul părinţilor.

CREAREA SPRIJINULUI AFECTIV

Este semnificativ mai uşor să oferi un sprijin afectiv real dacă I ai primit la rândul tău în copilărie. Este, de asemenea, mai uşor să ne satisfacem nevoile afective dacă suntem deja familiarizaţi cu tipul de sprijin de care avem nevoie. Oamenii au dificultăţi cronice în relaţiile

lor pentru că nu ştiu concret ce este posibil sau cum arată o relaţie iubitoare. Dacă părinţii lor au fost disfuncţionali, cum pot concepe semnificaţia reală a sprijinului afectiv?

De exemplu, dacă o persoană a fost ignorată sau nerespectată în copilărie, îi este greu să capteze, cu eleganţă, atenţia şi respectul celorlalţi. Pentru că nu a reuşit să-şi atragă respectul prin ea însăşi, va ajunge să-l pretindă – îndepărtându-i pe ceilalţi. Sau va ajunge să şi repudieze adevărata personalitate pentru a câştiga respect. Dar, chiar dacă pretindeţi sprijin sau vă renegaţi identitatea pentru îi primi susţinere emoţională, şi în cazul în care aveţi succes, acest sprijin este acceptat cu greu. Niciodată nu pare să fie suficient.

Gail, care lucrează la o agenţie de turism, avea 42 de ani când s-a trezit într-o dimineaţă de vacanţă şi a realizat că era „total nefericită”, nemulţumită de viaţa şi de relaţia ei. S-a simţit pustiit! şi singură. A simţit că nimeni nu o iubise cu adevărat, că nu o respectase sau apreciase.

Cu ajutorul consilierii, soţul ei, Glen, a încercat tot ce se putea pentru a o sprijini şi a o convinge că era importantă şi iubită, Ajutându-i, am putut observa că el o iubea profund, dar ea nu era capabilă să-l lase să pătrundă în sufletul ei. Am mai observat şi diversele situaţii în care el, fără să-şi dea seama, făcea aproape imposibilă comunicarea sinceră între ei.

Ea a mărturisit: „Văd că încearcă mult să-mi

facă pe plac. Mă simt chiar vinovată pentru că nu apreciez tot ce face. Nu ştiu de ce nimic din ceea ce face nu este suficient. Dar când vorbesc, nu ml aude cu adevărat. Nu vede cine sunt. Nu cred că mă iubeşte cu adevărat”.

Copleşind-o emoţiile, a inspirat adânc şi a început să plângi, „Nimeni nu mă iubeşte. Nimeni nu m-a iubit vreodată. Singurul om care m-a iubit a fost tatăl meu, iar el a murit când eu aveam şapte ani”.

Pentru prima dată, după mult timp, Gail a început să se emoţioneze şi să-i împărtăşească lui Glen durerea ei. A fost uimită ci el nu a respins-o. Pentru că a fost capabilă să-şi împărtăşească sentimentele şi nu doar să se plângă, el a putut s-o asculte şi să răspundă cu profundă compasiune şi înţelegere. Cu puţin ajutor, Gflil a început să-şi deschidă sufletul şi să-şi dezvăluie nesiguranţa, tristeţea, chiar şi mânia. Era ceva complet nou pentru ea; era obişnuită să ţină totul în ea şi să încerce să pară iubitoare şi agreabilă.

Când şi-a expus latura „mai puţin stăpână pe ea”, Glen a răspuns cu mai mare dragoste. Asta a derutat-o. Gail l-a întrebat! „Cum poţi îndrăgi această latură a mea? întotdeauna ai subliniat cât de mult ai iubit faptul că eram atât de puternică, bună şi independentă”.

„Iubesc sincer această latură a ta”, a răspuns Glen. „Dar iubesc şi cealaltă latură blândă şi caldă. Mă face să mă simt dorit şi important pentru tine. Dar nu aş vrea să fii aşa tot timpul.

Îmi place şi latura ta puternică”.

Gail a replicat: „E confuz… cum să ştiu cât de mult poţi să suporţi? Cum pot şti cum trebuie să fiu pentru a dărui mai multă iubire?”

Cuprinzându-i mâinile, Glen s-a aplecat spre ea şi, cu lacrimi de iubire în ochi, i-a spus: „Te iubesc aşa cum eşti. Te iubesc când reti fericită şi te iubesc când eşti tristă. Te iubesc cel mai mult când reti tu. Ori de câte ori *încerci* să pari fericită şi de fapt nu eşti, nimici nu eşti tu. E greu pentru mine să simt profund dragostea invit pentru tine când nu eşti tu, cea reală. Iubesc această latură Manetă, caldă, vulnerabilă a ta”.

Ea a zâmbit şi i-a răspuns: „Iubesc această latură caldă, grijiilie şi înţelegătoare a ta. Pentru prima dată simt că sunt cu adevărtial iubită. Mă simt în siguranţă. Pot spune că îmi place cine mini”.

Gail a fost capabilă să primească dragostea lui Glen pentru că, l>pentru întâia oară, îşi deschisese cu adevărat sufletul în faţa lui. Alfa timp cât pretinsese că era ceea ce nu era, când Glen o iubea, rea care primea dragostea era acea Gail falsă. Cu cât a fost apreciată mai mult latura ei puternică, cu atât mai mult a simţit că latura ei vulnerabilă şi neajutorată era slabă şi inacceptabilă.

După ce Gail şi-a dezvăluit adevărata personalitate, a fost capabilă să primească dragostea pe care o merita cu adevărat. Asumându-şi responsabilitatea de a fi ea însăşi şi

de a-şi împărtăşi trăirile emoţionale sincer şi fără resentimente, a putut să atragă nprijinul afectiv al lui Glen pentru acele laturi mai ascunse şi mai mlănci care aveau cel mai mult nevoie de dragostea lui. Când a primit susţinerea lui, a început să-şi îndrăgească ambele laturi. Tot mai aptă să se respecte, a început să aprecieze şi să aibă încredere în dragostea lui.

În exemplul anterior, Gail a învăţat să-i împărtăşească cu succes soţului ei nevoile sale afective şi să ceară sprijinul lui. Când ci a învăţat să-i dea ceea ce avea nevoie, a fost capabilă să înveţe de ce avea el nevoie. Acest proces este mult facilitat dacă avem o imagine clară a felului în care dorim să fim ajutaţi, dar şi dacă înţelegem că nevoile partenerului pot fi diferite.

CELE ŞAPTE ATITUDINI POZITIVE

Există şapte nevoi sau atitudini emoţionale de bază, care sunt esenţiale pentru crearea unei relaţii cu adevărat iubitoare, în care ambii parteneri îşi oferă sprijin afectiv. Ele sunt: nevoia de iubire, de afecţiune, de înţelegere, de respect, de apreciere, de acceptare şi de încredere.

Aceste şapte atitudini de iubire se fac simţite, în proporţii diferite, când o persoană se simte sprijinită afectiv. Unele sentimente pozitive precum cele de împlinire, linişte, fericire, recunoştinţă, satisfacţie, entuziasm şi încredere sunt generate automat atuitoi când suntem capabili să ne satisfacem nevoile emoţionale primari.

Iubirea. Iubirea este o atitudine care leagă, uneşte şi împărţişeşte. Fără a judeca şi fără a supraestima, ea spune: „Chiar daol suntem diferiţi, suntem şi asemenea. Eu mă văd pe mine în tine li te văd pe tine în mine însumi”. La nivel mental, iubirea este exprimată prin înţelegere. Recunoscând un sentiment de apropiere, ea spune: „Relaţionez cu tine în mod similar”. La nivel emoţional, iubirea este exprimată prin empatie. Recunoaşte similitudinea de sentimente. Ea spune: „Relaţionez cu sentimentele tale. Am trăit sentimente similare”. La nivel fizic, iubirea este exprimată prill atingere.

Grija. O astfel de atitudine recunoaşte responsabilitatea unei persoane de a răspunde la nevoile alteia. A-ţi păsa înseamnă manifesta un interes major sau sincera preocupare pentru fericire! altuia. Când ţinem la cineva este semnul că ne afectează fericire! persoanei respective – sau absenţa fericirii. Cu cât ne pasă mii mult, cu atât suntem mai motivaţi să-i susţinem pe ceilalţi. A ţin! la cineva echivalează şi cu o recunoaştere a ce anume est! important pentru o persoană. Grija pentru o persoană confirmă d persoana respectivă este specială.

Înţelegere. O atitudine de înţelegere validează sensul unol afirmaţii, al unui sentiment sau al unei situaţii. Nu presupune d ştie deja toate răspunsurile. O atitudine de înţelegere porneşte d! la necunoaştere, culege înţelesul din ceea ce aude şi ajunge îl valideze ceea ce s-a comunicat. Prin

înţelegere suntem capabili îi vedem lumea prin ochii altui om. O atitudine de înţelegere spune: „Înainte să te judec, mă voi pune în situaţia ta”.

Respect. O atitudine de respect recunoaşte drepturile, dorinţele şi nevoile altei persoane. Cedează în faţa dorinţelor şi nevoilor altei persoane nu din teamă, ci prin recunoaşterea validităţii lor, Respectul recunoaşte valoarea şi importanţa personalităţii unui om, dar şi a nevoilor lui. Respectul este atitudinea care îl motivează pe un om să-l servească sincer pe altul pentru că acesta din urmă o merită.

Apreciere. *O* atitudine de apreciere recunoaşte valoarea eforturilor sau a comportamentului altei persoane. Recunoaşte că mă ni testarea comportamentală a celuilalt a sporit fericirea celui care «ipreciază. Aprecierea este reacţia naturală la privilegiul de a obţine sprijin. Aprecierea ne inspiră să le oferim feedback altora cu un sentiment de împlinire şi bucurie. Aprecierea recunoaşte că am beneficiat de darul care ni s-a oferit.

Acceptare. O atitudine de acceptare recunoaşte că personalitatea sau comportamentul unui om sunt receptate cu bunăvoinţă. Nu respinge, ci afirmă că cealaltă persoană este primită favorabil. Acceptarea este însoţită de un sentiment al recunoştinţei pentru ceea ce am primit. Nu este o atitudine pasivă, care trece cu vederea sau dezaprobă uşor. A accepta o persoană înseamnă a valida că este suficientă pentru noi.

Asta nu înseamnă că nu credem în posibilitatea ei de a se perfecţiona; indică faptul că nu încercăm noi să o perfecţionăm. Acceptarea este atitudinea care iartă greşelile altuia.

Încredere. O atitudine de încredere recunoaşte calităţile pozitive ale caracterului altui om, cum ar fi onestitatea, integritatea, temeinicia, imparţialitatea şi sinceritatea. Când lipseşte încrederea, < uimenii trag de obicei concluzii negative sau greşite privind intenţia unei persoane. Încrederea acordă fiecărei jigniri prezumţia de nevinovăţie, susţinând că trebuie să existe o explicaţie pertinentă pentru ceea ce s-a întâmplat. Încrederea într-o relaţie se amplifică când fiecare partener recunoaşte că celălalt nu a intenţionat niciodată să rănească. A aborda un partener cu încredere înseamnă a fi convins că poate şi este dispus să-şi ofere sprijinul.

NEVOILE MASCULINE ŞI NEVOILE FEMININE

Aspectul cel mai interesant şi semnificativ privind nevoile afective primare este acela că *unele sunt mai importante* decât *altele, în funcţie de gen*. Dragostea, prima dintre cele şapte nevoi, este la fel de importantă atât pentru bărbaţi, cât şi pentru femei. Importanţa celorlalte şase nevoi emoţionale variază în funcţie de sexualitatea fiecăruia. Latura masculină a unei persoane are, în primul rând, nevoie să fie demnă de încredere, acceptată şi apreciată, în timp ce latura feminină a unei persoane are nevoie în primul rând să fie

înţeleasă, ocrotită şi respectată.

Deoarece bărbaţii şi femeile nu înţeleg că nevoile lor primare sunt diferite, ei comit o greşeală frecvent întâlnită: îi dau partenerului ceea ce şi-ar dori ei, presupunând că asta este şi ceea ce vrea partenerul. Apoi sunt şocaţi atunci când celălalt nu le întoarce favoarea.

De exemplu, de multe ori o femeie se va purta cu un bărbat cu atâta grijă şi înţelegere, încât el va avea senzaţia că nu i se acordă încredere. Se comportă aşa pentru că asta este ceea ce îl doreşte ea în primul rând de la un partener. Se înşală crezând că el se va bucura de atitudinea ei ocrotitoare ca de un dar minunat şi c8 îi va răspunde cu aceeaşi generozitate. Numai că el va reacţiona, poate, printr-o atitudine neutră, sau chiar va considera sprijinul ei ca fiind sufocant şi enervant! Dezaprobarea comportamentului el ocrotitor o uluieşte şi o derutează.

Pe de altă parte, un bărbat poate da dovadă de atâta acceptare şi încredere, încât femeia îşi va imagina că lui nu-i pasă deloc de ea şi îi va purta resentimente. Un bărbat îi va dărui partenerei lui încredere şi acceptare pentru că asta este ceea ce aşteaptă el în primul rând de la ea. Dacă ea se supără, de exemplu, el îi va acorde intimitatea de care are nevoie pentru a-şi desluşi sentimentele şi o va ignora complet. Din această perspectivă, el manifestă încredere şi acceptare. Are încredere că ea îşi va rezolva singură problemele şi o acceptă fără a încerca să schimbe lucrurile. Ea, în schimb,

interpretează atitudinea lui ca pe un abandon şi un refuz. Simte că nu ţine deloc la ea.

În ambele exemple, deoarece cuplul nu a înţeles în profunzime nevoile diferite ale celuilalt, cei doi nu au reuşit să-şi ofere unul altuia sprijin – când nu numai că încercau să se susţină, dar credeau chiar că fac o treabă bună.

Aceasta este o informaţie interesantă. Când este înţeleasă corect, ne explică de ce nu primesc cei doi sprijinul pe care îl merită în relaţie. Mulţi oameni care au relaţii intime se plâng că dăruiesc mai mult decât primesc de la partenerul lor. Da, dăruiesc, dar nu neapărat ceea ce are cu adevărat nevoie partenerul. Dacă unul reuşeşte cu adevărat să dăruiască sprijinul scontat, cel cai» primeşte se bucură să ofere, la rândul lui, sprijin. Este un fenomen cât se poate de natural; ceea ce dăruim se întoarce la noi. Dăruiţi şi veţi primi este promisiunea fiecărei relaţii.

Principalul motiv pentru care această regulă de aur nu funcţionează întotdeauna în relaţiile noastre este acela că ceea ce dăruim noi nu este întotdeauna ceea ce vor partenerii noştri. Ambele părţi vied că dăruiesc, dar niciuna nu primeşte. Afirmaţia şi percepţia în cauză nu fac decât să sublinieze faptul că amândoi sunt victime.

Pentru a ne conştientiza puterea de a crea lucrurile de care avem nevoie, trebuie să acceptăm că *atunci când nu primim, nici nu dăruim*. *Sau, mai exact, nu dăruim ceea ce are nevoie partenerul*. Pentru a primi mai mult în

relaţiile noastre, trebuie să învăţăm să dăruim nu ceea ce ne dorim pentru noi, ci ceea ce îşi doreşte partenerul. Când vom reuşi să-i satisfacem nevoile, el va începe să răspundă spontan la sprijinul nostru, sprijinindu-ne la rândul lui.

În acest caz, succesul sprijinului pe care îl dăruim este determinat de dorinţa partenerului de a ne oferi sprijin la rândul lui. Dacă partenerul nu este afectat de darurile noastre, în loc să-l acuzăm că nu ştie să aprecieze, trebuie să fim răspunzători şi să explorăm şi alte modalităţi prin care putem dărui cu şi mai mult succes.

Pentru majoritatea, a dărui e ca şi cum ai pune bani într-un aparat care pontează parcarea. Se enervează că aparatul nu acceptă bancnote, ci numai monede. Dacă vrem să-i dăruim cu succes ceva partenerului nostru, trebuie să fim răspunzători şi să-i dăm în moneda pe care o vrea. Când nu dăruim ceea ce-şi doreşte partenerul, suntem ca omul de afaceri care se plânge că marfa lui nu se cumpără, în loc să descopere ce vor cu adevărat clienţii şi să le ofere produsele dorite.

Pentru a rezuma, una dintre marile cauze ale frustrării şi resentimentelor în relaţii este aceea că bărbaţii tind automat să le dăruiască femeilor lucrurile de care au nevoie ei, în timp ce femeile le dau bărbaţilor ceea ce ar aprecia mai mult ele însele. Această informaţie interesantă este probabil una dintre intuiţiile pe care le veţi ţine minte cel mai pregnant din cartea de faţă.

Aplicarea cunoştinţelor expuse aici a îmbunătăţit dramatic şi rapid mii de relaţii. În capitolul următor, vom analiza mai în detaliu diferenţele dintre femei şi bărbaţi în privinţa nevoilor afective primare specifice.

«Capitolul 12

Nevoile noastre

AFECTIVE PRIMARE

Şi bărbaţii, şi femeile au în egală măsură nevoie de iubire. Referitor însă la celelalte şase nevoi afective de bază, trei sunt esenţiale pentru bărbaţi, iar trei pentru femei. Majoritatea conflictelor şi a nemulţumirilor dintr-o relaţie izvorăsc din incapacitatea noastră de a ne satisface aceste nevoi primare. Când ele mi sunt împlinite, sentimentele noastre pot fi cu uşurinţă rănite, iar atunci dăm vina pe partenerul de cuplu.

Un bărbat se simte cel mai adesea rănit, ofensat sau secătuit când o femeie *nu are încredere, nu apreciază sau nu acceptă* motivele, aptitudinile, raţionamentul, deciziile şi comportamentul lui, Deoarece un bărbat are tendinţa de a se identifica cu acţiunile lui, când simte că respectivele acţiuni nu sunt apreciate sau acceptat», el va manifesta toate simptomele unui om rănit, ofensat sau supărat. În adâncul fiinţei sale, începe să se îndoiască de meritele şi de competenţa lui.

O femeie simte, în primul rând, nevoia de a fi ocrotită, înţeleasă şi respectată. Este foarte vulnerabilă când sentimentele ei *nu sunt*

respectate, înţelese sau ocrotite. Când nu este respectat! de bărbatul *pe* care îl iubeşte, începe să se îndoiască de meritele şi drepturile ei. Este cel mai dureros sentiment pe care îl trăieşte.

NEVOIA UNIVERSALĂ DE IUBIRE

Cea mai importantă dintre cele şapte nevoi afective este nevoia de iubire. A iubi pe cineva înseamnă a-i recunoaşte meritele. Iubind o persoană, îi trezim conştiinţa meritelor interioare. E ca şi cum acea persoană nu şi-ar cunoaşte valoarea reală până nu se priveşte în oglinda iubirii noastre pentru a se vedea pe ea însăşi.

Ne putem privi mai întâi prin oglinda altei persoane care ne percepe meritele. Când suntem „văzuţi” cu dragoste, devenim conştienţi de meritele noastre. Abia atunci suntem capabili să ne iunoaştem şi să ne iubim mai mult.

Pe măsură ce ne maturizăm cunoaşterea de sine, devenim mai puţin dependenţi de alţii pentru a ne vedea pe noi înşine. Cu toate necstea, atât timp cât se dezvoltă conştiinţa de sine, vom avea întotdeauna nevoie de dragoste, tot aşa cum vom avea nevoie de supravieţuirea fizică. Pe parcurs, această nevoie de a fi iubiţi este umbrită de nevoia de a-i ajuta pe alţii, tot aşa cum, într-o fază de început, nevoia de supravieţuire fizică şi de siguranţă trece în spatele nevoii de a iubi.

Iubirea este şi un sentiment de conexiune. Iubirea stabileşte un raport cu altcineva. Afirmă că tu eşti o parte din mine. Când un bărbat iubeşte o femeie, el este capabil să simtă şi să se

conecteze la calităţile laturii sale feminine. Când este iubit de ea, îşi descoperă vrednicia laturii sale masculine. Când ea îl iubeşte, îşi recunoaşte şi experimentează calităţile laturii ei masculine. Când el o iubeşte, ea este capabilă, totodată, să-şi descopere valoarea laturii sale feminine.

Dăruind şi primind dragoste, bărbaţii şi femeile se pot iubi litră restricţii pe ei înşişi şi îşi pot descoperi valoarea interioară. Astfel, se simt mai întregiţi şi mai împliniţi.

Dragostea este o atitudine care îmbrăţişează o altă fiinţă aşa cum ne-am îmbrăţişa pe noi înşine. Încurajează –, ocroteşte şi susţine. Ori de câte ori simţim cu adevărat iubire, vom simţi şi dorinţa altruistă de a ne pune în serviciul fericirii fiinţei iubite.

Prin dragoste, intrăm în legătură cu noi înşine şi cu ceilalţi. Tind suntem iubiţi, simţim că suntem preţuiţi şi „suficienţi”. Când ne simţim iubiţi, ne este mai uşor să fim noi înşine.

DĂRUIND DARUL IUBIRII

Toţi venim pe lume oferind darul iubirii noastre părinţilor şi tuturor celor pe care îi cunoaştem. Îi privim cu uimire, văzând numai frumuseţea şi bunătatea sufletelor lor. Îi vedem ca pe nişte oameni minunaţi, care merită, cu siguranţă, tot ce le putem oferi. Dacă dragostea ne este returnată, atunci suntem capabili să ne iubim pe noi înşine. E ca şi cum Dumnezeu ne-ar oferi posibilitatea de a ne exterioriza iubirea, dar avem nevoie de părinţii noştri care să reflecte spre noi

aceleaşi sentimente, astfel încât să ne putem iubi pe noi înşine.

Din nefericire, dacă dragostea nu ne este returnată, începem să respingem sau să „reneagăm” anumite aspecte ale identităţii noastre. În general, respingem, negăm şi apoi ne schimbăm pentru a câştiga dragostea şi încuviinţarea părinţilor; devenim altcineva doar pentru a fi iubiţi. În măsura în care reneagăm anumite aspecte ale propriei identităţi, ne este greu să iubim la alţii trăsăturile similare. Odată ce ne-am renegat pe noi înşine, fie şi parţial, ne este greu şi să primim dragoste.

Pentru a ne bucura de dragostea pe care o merităm, trebuie să riscăm să fim iarăşi noi înşine în contextul unei relaţii de iubire. Pe măsură ce capacitatea noastră de a primi dragoste creşte, ne este mai uşor să dăruim sincer şi să ne realizăm potenţialul nostru cel mai profund.

NEVOIA FEMEII DE A FI OCROTITĂ

Relaţiile sunt un proces continuu de dăruire, primire şi împărtăşire. Succesul unei relaţii este bazat pe capacitatea noastră de a dărui. Capacitatea noastră de a dărui este direct legată însă de capacitatea noastră de a primi. Nu putem continua să dăruim decât dacă primim şi sprijin. Pentru a obţine sprijin, trebuie întâi să ne simţim demni de asta. Pentru a ne recunoaşte demni de afecţiune, trebuie să existe cineva care să ne ofere afecţiune.

Este esenţial ca partenerii noştri să aibă grijă

de necesităţile noastre. Nevoia de a primi afecţiune este nevoia de a avea pe cineva care să răspundă cerinţelor noastre foarte eficiente. Grija şi afecţiunea altcuiva ne ajută să ne deschidem sufletul şi să avem încredere că suntem speciali şi îndreptăţiţi să primim sprijin.

Femeile sunt îndeosebi vulnerabile la afecţiunea sau la lipsa de afecţiune a unui bărbat. Ori o face să se simtă dumnezeieşte, ori o aruncă în iad. Când un bărbat ţine la o femeie, femeia este încrezătoare că nevoile ei sunt valide, nu egoiste. Dar când o femeie se află într-o relaţie sau într-un mediu lipsit de afecţiune, cu greu îşi poate afirma nevoile fără a se simţi vinovată de neajutorarea sau egoismul ei. Se judecă negativ, considerându-se prea slabă şi nedemnă să-şi împărtăşească sentimentele şi nevoile.

Bărbaţii sunt vulnerabili la afecţiunea şi grija unei femei în alt mod decât ne-am aştepta. Când un bărbat formează o relaţie de cuplu cu o femeie care are prea multă grijă de el, devine slab şi dependent. Ea preia treptat rolul de mamă, iar el regresează, comportându-se ca un copil răsfăţat şi mofturos. Ajunge să oscileze între dependenţă şi insatisfacţia pe care i-o provoacă dragostea ei sufocantă, excesiv de grijulie.

Deoarece femeile sunt conştiente de nevoia lor de a fi ocrotite şi iubite, lor le este mai uşor să ocrotească şi să iubească. Bărbaţii trebuie să exerseze mai mult pentru a-şi dezvolta aceasta atitudine. Pe măsură ce vom explora cele şapte

nevoi afective primare, vom vedea că femeile pot oferi cu uşurinţă ceea ce le trebuie lor, în schimb bărbaţii trebuie să exerseze pentru a-şi dezvolta aptitudinile respective, iar ceea ce le trebuie bărbaţilor, aceştia pot dărui mai uşor, în schimb femeile trebuie să exerseze pentru a-şi dezvolta aptitudinile respective. Cu cât ne însuşim mai bine acest concept, cu atât putem fi mai înţelegători, mai toleranţi şi mai indulgenţi cu partenerii noştri atunci când nu ne satisfac nevoile afective. Putem începe prin a aprecia că ceea ce este uşor pentru noi să dăruim poate nu este la fel de uşor pentru ei.

NEVOIA FEMEII DE A FI ÎNŢELEASĂ

Nevoia de a fi înţeles este crucială dacă vrem să ne înţelegem noi înşine pe deplin. Cu cât ne destăinuim mai mult, cu atât suntem mai capabili să ne cunoaştem. Pentru a cunoaşte nevoile, gândurile şi sentimentele cuiva, ele ar trebui comunicate şi înţelese mai întâi. A înţelege înseamnă a împărtăşi sau a ne asuma gândurile şi sentimentele altcuiva, chiar dacă ele diferă foarte mult de ale noastre.

A înţelege înseamnă a împărtăşi şi a valida punctele de vedere ale partenerilor noştri, şi nu a le considera invalide. Înseamnă a fi dispuşi să descoperim motivele valide pentru care ei văd lumea aşa cum o văd, în loc să le explicăm de ce nu ar trebui s-o vadă aşa.

Nevoia de a fi înţeleasă este esenţială pentru o femeie. Când un bărbat nu-şi dedică timpul şi

atenţia necesare pentru a înţelege nevoile şi sentimentele unei femei, ea va fi derutată şi va avea tendinţa de a reacţiona exagerat. Dacă o femeie îşi împărtăşeşte sentimentele, iar bărbatul ei aşteaptă pasiv, sperând ca în curând ea să termine, asta îi va spori practic confuzia sau supărarea.

Când o femeie este supărată şi derutată, iar bărbatul începe s-o considers nebună sau dezechilibrată, ea ajunge imediat să se îndoiască de sănătatea ei mentală. Poate că multe femei au fost internate în spitale de boli nervoase doar pentru că bărbaţii lor au fost incapabili să le înţeleagă şi să le valideze supărarea.

Este interesant de notat că până şi dicţionarul defineşte nebunia ca pe un „comportament care nu se bazează pe gândirea raţională, logică”. Dacă aceasta ar fi o definiţie validă, aproape orice femeie ar fi diagnosticată ca fiind nebună. Este normal şi chiar sănătos ca o femeie să asculte de sentimentele ei instinctive şi intuitive, şi nu să se bazeze întotdeauna pe raţiune sau pe logică.

De exemplu, o femeie nu decide să aibă un copil doar pentru că a cântărit argumentele pro şi contra şi a ajuns la concluzia că este o idee bună. Chiar dacă că crede că ar fi o idee bună, decizia îi este susţinută de *sentimentul* intuitiv că a venit timpul să fie mamă. Bazându-se numai pe intuiţie, ar putea face unele lucruri doar pentru că aşa simte, pentru ca apoi să descopere că a existat un motiv serios pentru acţiunile ei.

Bărbaţii, în schimb, au tendinţa de a lua decizii pe baza logicii şi a raţiunii. Ulterior, ei vor căuta să se asigure că e o decizie bună. Aşa cum logica unui bărbat este infailibilă, aşa este şi intuiţia unei femei. Cu toate acestea, ambele căi reprezintă metode valide de a cunoaşte şi de a decide.

Când femeile încearcă să gândească la fel ca bărbaţii şi acordă logicii o mai mare importanţă decât sentimentelor, se simt frustrate şi derutate, în special când sunt supărate şi presate să ia o decizie. În general, când o femeie este derutată, înseamnă că încearcă să descifreze ceva. Simte nevoia să-şi relaxeze mintea şi să-şi exploreze sentimentele. Abia după ce-şi consultă intuiţia, poate lua o hotărâre.

În mod similar, dar complementar, un bărbat simte nevoia să mediteze sau să reflecteze la o problemă înainte de a lua o decizie. Bărbaţii care dau întâietate sentimentelor, nu raţiunii ei sunt indecişi şi tergiversează lucrurile. Aceşti bărbaţi inactivi trebuie să-şi acceseze raţiunea, nu sentimentele. O modalitate prin care un bărbat are de câştigat atunci când stă să asculte o femeie (odată ce devine competent în arta respectivă) constă în faptul că-şi lasă deoparte sentimentele şi îşi foloseşte raţiunea pentru a înţelege ce simte ea şi de ce simte aşa.

Pentru un bărbat sau o femeie, momentul ideal de a lua decizii este dat de echilibrul dintre raţiune şi sentimente. Când un bărbat „ascultă ca

să înţeleagă”, automat el va deveni mai echilibrat; o femeie va deveni şi ea mai echilibrată când comunică şi este înţeleasă. Totuşi, acest echilibru nu va fi atins decât atunci când el va fi învăţat limbajul pe care îl vorbesc femeile, iar ea va fi învăţat să vorbească astfel încât el să o poată auzi. Tehnica scrisorilor de dragoste (vezi capitolul 16) le învaţă pe femei să-şi împărtăşească sentimentele astfel încât bărbaţii să le poată înţelege. Scrisul ne ajută şi el să înţelegem ce simte cineva, fără a avea nevoie de ajutorul unui ascultător.

În cele din urmă, înţelegerea este esenţială pentru latura noastră feminină. Ne ajută să descoperim adevărul din noi şi ne dă libertatea de a ne scutura de sentimentele negative şi de a ne descoperi sentimentele pozitive. Învăţând să comunicăm printr-o atitudine pozitivă, iubitoare, putem cultiva înţelegerea de care avem nevoie pentru a rezolva, sau şi mai bine, pentru a evita conflictele în relaţie.

NEVOIA FEMEII DE A FI RESPECTATĂ

Când un bărbat sau o femeie îşi împărtăşeşte sentimentele, este esenţial să-şi păstreze sensul propriei identităţi. A ne respecta partenerul înseamnă a nu încerca să-l schimbăm sau să-l manipulăm, ci, mai degrabă, să-l ajutăm să fie el însuşi şi să-i susţinem drepturile. Respectul onorează nevoile, dorinţele, valorile şi drepturile celuilalt. A respecta înseamnă a-ţi onora angajamentele luate şi promisiunile făcute.

Înseamnă a-i da aceeaşi importanţă celuilalt, uneori poate mai mare decât îţi acorzi ţie însuţi.

Nevoia de a fi respectat este nevoia de a fi tu însuţi într-o relaţie, fără a renunţa la ceea ce eşti. Când o persoană se simte respinsă, crede că nu şi-a câştigat drepturile; nu se simte vrednică. Nevoia de respect înseamnă nevoia de obiectivitate, precum şi recunoaşterea drepturilor noastre. Respectul admite că o persoană merită sprijin fără a fi nevoită să-l câştige.

Datorită naturii lor expansibile, femeile sunt îndeosebi vulnerabile la nevoia de respect. Este dificil pentru o femeie să-şi păstreze sentimentul propriei identităţi când se exteriorizează pentru a iubi un bărbat. Simte nevoia ca bărbatul să-i amintească constant de drepturile şi meritele ei. Când un bărbat nu-i stimează identitatea sau nu-i respectă drepturile, femeia îşi pierde siguranţa, preţuirea de sine şi încrederea în propriile capacităţi.

Depinde, evident, şi de cât de deschisă este faţă de acest bărbat. Cu cât este mai ataşată emoţional de el, cu atât este mai sensibilă la gradul lui de respect. Dacă un bărbat nu respectă nevoile, sentimentele şi drepturile unei femei, în cele din urmă, «va fi nevoită să-şi reprime sentimentele de iubire faţă de el pentru a se putea regăsi din nou. Pierderea interesului sexual este un fapt comun în această fază. Relaţia sexuală cu un bărbat o face vulnerabilă la gradul de respect pe care-l are faţă de ea.

Bărbaţii nu conştientizează de obicei cât de mult simt femeiie nevoia de a fi respectate pentru că, atunci când bărbaţii nu sunt respectaţi, ei reacţionează cu totul altfel. Când femeile nu sunt respectate, ele au tendinţa de a dărui mai mult pentru a-şi dovedi meritele. Bărbaţii, în schimb, sunt foarte pretenţioşi cu nevoile lor şi tind să pretindă mai mult decât dau. Pot da chiar mai puţin până când nu vor primi ceea ce merită.

Din păcate, în copilărie eram cu toţii extrem de vulnerabili la capacitatea părinţilor noştri de a ne respecta nevoile. Dacă nu se întâmpla asta, ne era greu să ştim ce merităm. Fetele îndeosebi sunt afectate de felul în care o respectă tatăl pe mama lor şi de cât de mult se respectă mama pe ea însăşi.

După cum am menţionat înainte, bărbatul are obiceiul de a se simţi mai demn de respect atunci când cei din jur nu îl respectă, în anumite circumstanţe, poate deveni agresiv pentru a câştiga respect. De exemplu, majoritatea bătăliilor sunt pornite atunci când un bărbat nu se simte respectat. Este totodată interesant de comparat acest concept cu antrenamentul militar de bază (care, deşi timpurile se schimbă, este încă destinat în esenţă antrenării soldaţilor de sex masculin). În taberele de antrenament, un recrut este sistematic înjosit şi desconsiderat, atitudine care îi stimulează agresivitatea pentru a demonstra că este demn de respect. Se ambiţionează să câştige respect sporindu-şi realizările. Treptat, se simte

cu adevărat demn de respect şi apreciere.

În timp ce prima reacţie a unui bărbat la lipsa de respect constă, de obicei, în agresivitate şi autoritate, cea a unei femei este supunerea. O femeie este în special vulnerabilă la o astfel de reacţie atunci când are o relaţie cu un bărbat pe care îl iubeşte. Când va ajunge să nutrească resentimente faţă de partener, rolurile se pot inversa. Pentru a compensa supunerea ei, va deveni poate mai dominantă şi mai exigentă, în timp ce el va deveni mai pasiv şi mai dependent.

NEVOIA BĂRBATULUI DE A FI APRECIAT

Nevoia primară de apreciere este în general confundată cu nevoia de respect. A aprecia o persoană înseamnă a recunoaşte că crea ce face sau modul cum se exprimă pe ea însăşi are valoare pentru noi personal, şi că, în consecinţă, ni s-a adus un beneficiu. IV de altă parte, avem nevoie de respect şi pentru a experimenta validitatea nevoilor, sentimentelor, valorilor şi drepturilor noastre. Aprecierea este un act de evaluare, în timp ce respectul validează.

Respectul recunoaşte că suntem importanţi, valoroşi şi utili; spune că ceea ce suntem serveşte unui scop valid. O atitudine de respect admite potenţialul nostru de a ne face utili.

Aprecierea recunoaşte că valoarea acţiunilor, intenţiilor, rezultatelor şi deciziilor noastre – în esenţă valoarea, utilitatea şi importanţa noastră – a fost receptată. Este ecoul care îi dă de veste unui bărbat că prin comportamentul lui a slujit

unui scop. Dacă se poate simţi apreciat, atunci este mult mai dispus să exploreze şi să înţeleagă de ce acţiunile lui au eşuat.

Fără apreciere, o persoană poate începe să se simtă inferioară şi incapabilă să primească sprijin. Fără respect, o persoană se poate simţi nedemnă de a primi sprijin.

Aprecierea ne permite să recunoaştem intenţiile, deciziile şi acţiunile noastre ca fiind meritorii. Este susţinerea necesară care ne inspiră să repetăm o acţiune reuşită sau care ne motivează să schimbăm ceea ce nu merge. Chiar şi atunci când nu reuşim să obţinem rezultatele dorite, există întotdeauna ceva din ce am făcut care merită să fie apreciat.

Fără suficientă apreciere, ne pierdem dorinţa de a dărui. Când un bărbat nu reuşeşte să-şi atingă ţelul şi nu simte că acţiunile lui au avut totuşi valoare, el ar putea renunţa. Sau ar putea avea o reacţie contrară, repetând cu încăpăţânare acţiunea până este apreciat.

Bărbaţii sunt în special vulnerabili la nevoia de a fi apreciaţi. Dacă un bărbat nu este apreciat, îşi pierde motivaţia şi devine pasiv, indolent, slab, dependent, nesigur pe el şi are tendinţa de a tergiversa lucrurile.

Când o femeie nu este apreciată, reacţia ei este total diferită. Tinde să fie *şi mai* motivată pentru a se bucura de apreciere. Când partenerul ei o ignoră, primul ei impuls este de a încerca şi mai mult să-i facă pe plac. Aşteptându-se ca şi

bărbatul să facă la fel, este complet derutată când el nu se străduieşte să-i câştige aprecierea. Imediat se gândeşte că nu o iubeşte. Când nu primeşte suficient de la un bărbat, va încerca să-l manipuleze, conştient sau inconştient, ca să dăruiască mai mult, retrăgându-şi aprecierea. Apoi se va supăra dacă reacţia lui este aceea de a dărui şi mal puţin.

Când femeile critică comportamentul unui bărbat, ele nu ttU nici cea mai mică idee cât de mult îi afectează puterea personală. Durerea de a nu fi apreciat este echivalentă cu durerea pe care o trăieşte o femeie când un bărbat îi judecă sau invalidează sentimentele, nevoile, dorinţele şi drepturile. Aşa că, atunci când o femeie începe să caute defecte în comportamentul lui – criticând felul în care acţionează, corectându-i modul de a gândi, punându-i la îndoială deciziile şi fiind nemulţumită de felul în care îşi întreţine familia –, bărbatul îşi pierde puterea. El se răzbună prin judecăţi negative, degradante şi prin lipsă de respect, îndepărtându-se de ea. Este golit de puterea magică pe care i-o dă aprecierea ei iubitoare.

Când un bărbat este apreciat însă de o femeie, nimic nu-l poate doborî. Aprecierea este nevoia primordială a unui bărbat, îi dă de ştire că poate realiza ceva semnificativ; îşi măsoară calităţile prin capacitatea de a aduce o schimbare pozitivă în vieţile altora. Aprecierea devine astfel combustibilul care îi alimentează fiecare acţiune.

Chiar şi atunci când nu este capabil să-şi rezolve problemele de la birou, dacă acasă îl aşteaptă o soţie recunoscătoare şi fericită, poate scăpa mult mai uşor de stresul de la serviciu.

Cel mai puternic stimulent pentru un bărbat este dorinţa de a-i fi pe plac unei femei. Această ambiţie îi conferă putere. La început, se manifestă la fel ca impulsul sexual. Mai târziu, pe măsură ce este capabil să o combine cu dorinţa de a iubi, respecta, înţelege şi de a avea grijă de o femeie, dorinţa respectivă devine şi mai puternică. Când un bărbat poate fi apreciat fizic, mental, emoţional şi spiritual, atunci puterea lui este maximă.

Când femeile caută apreciere

Un bărbat se străduieşte să câştige apreciere pentru a simţi că are dreptul de a schimba ceva în bine. El caută ocazia de a se face util. Dar respectul, nu aprecierea, este nevoia primordială a unei femei. O femeie este indusă în eroare dacă încearcă să obţină apreciere doar pentru a-şi da seama că merită să primească sprijin. Indiferent cât de mult a dăruit, ea trebuie să fie respectată şi onorată pentru ceea ce este. Când o femeie se trezeşte căutând apreciere, de multe ori îşi trece cu vederea propriile nevoi.

De exemplu, face prea multe sacrificii pentru slujba ei, apoi se declară iritată de faptul că nu este apreciată. Ceea ce o irită însă cu adevărat este faptul că nu este susţinută sau respectată pentru cât de mult dăruieşte. Chiar dacă oamenii o apreciază, atunci când nu este respectată, îi va

lipsi mereu ceva. Evident că o femeie la locul de muncă are nevoie şi merită apreciere pentru eforturile pe care le depune asemenea unui bărbat. Dar pentru a sprijini latura ci feminină, ea are şi mai multă nevoie de respect.

Femeia simte nevoia ca valorile, nevoile, intuiţia, sentimentele şi dorinţele ei să fie respectate în special în relaţiile ei personale. De multe ori, o femeie se simte puternică la serviciu şi demnă de respect, dar când se îndrăgosteşte de un bărbat care o ignoră, nu se consideră suficient de îndreptăţită să ceară mai mult sprijin. E semnul că latura ei feminină este privată de dragoste. Trebuie să-şi satisfacă nevoile primare de înţelegere, validare şi respect. Învăţând să fie feminină şi să-şi împlinească nevoile tipic feminine, ea va descoperi că poate avea şi mai mult succes în carieră.

Prin natura ei, o femeie este capabilă să-şi descopere adevărata demnitate şi valoare prin „a fi" mai degrabă decât prin „a face". Iubind, apreciind, acceptând, având încredere, respectând, înţelegând şi manifestându-şi grija faţă de alţii, femeia câştigă respect şi devine mai graţioasă. Cultivându-şi atitudinile pozitive, o femeie îşi manifestă puterea feminină, puterea de a atrage sprijinul pe care şi-l doreşte, care îi poate aduce mai mult succes la locul de muncă atunci când este combinată cu puterea ei masculină de a obţine rezultate.

Când o femeie şi-a dezvoltat mai mult latura

masculină decât pe cea feminină, trezeşte rezistenţă în majoritatea bărbaţilor. Ei nu se grăbesc s-o sprijine. Cea mai puternică dorinţă pe care o nutresc în adâncul lor este de a împlini o femeie. Se simt în siguranţă când ştiu că pot schimba cu adevărat ceva. Când ea pare prea independentă, bărbatul simte că nu poate face nimic pentru a o ajuta sau a-i împlini nevoile. Se poate simţi ofensat de lipsa ei de încredere în dorinţa lui de a o susţine şi ameninţat, deoarece nu se poate erija în eroul ei. Dacă ea singură poate ucide dragonul, atunci acest cavafer salvator a rămas şomer.

Când o femeie este capabilă să-şi echilibreze energia masculină prin intermediul celei feminine, bărbaţii sunt mult mai dornici s-o susţină, s-o ajute şi să lucreze cu ea. Unele femei au o graţie anume, care le conferă puterea de a-i pune pe ceilalţi în slujba lor. Bărbaţii care au ajuns la un echilibru de energie masculină şi feminină sunt şi ei capabili să solicite acest tip de sprijin.

Spaţiul ideal în care o femeie îşi poate dezvolta latura feminină este în relaţiile personale, nu în cele de lucru. Când îşi impune calităţile feminine la locul de muncă, unde concurează cu bărbaţii pentru a fi apreciată, este mai puţin ameninţătoare pentru sectorul masculin.

Dezvoltarea laturii feminine îi permite totodată unei femei să-şi păstreze respectul de sine şi să evite rolul de martiră. Când o femeie încearcă să-şi dovedească meritele *prin fapte* (în

încercarea de a fi apreciată), se va consuma şi nu se va simţi niciodată îndreptăţită să fie respectată şi susţinută. Chiar dacă se declară îndreptăţită, tinde s-o facă într-o manieră ofensatoare, plină de amărăciune şi pe un ton exigent. Dar prin calităţile ei de *a fi*, exprimate prin atitudini sincere de iubire, prezenţa sa îi poate insufla bărbatului căldură, respect şi dorinţa de a o servi.

Dorinţa ei este, într-adevăr, poruncă pentru el. Cu toate acestea, nu este nevoită să dea ordine pentru că el este animat de impulsul de a o servi şi de a-i face pe plac. Femeia lipsită de graţie este cea care simte nevoia să-şi comande bărbatul, provocând, inevitabil, lupte de putere şi vrajbă. În capitolele următoare vom analiza mai în detaliu modul în care o femeie îşi poate dezvolta puterea de „a fi".

Când femeia caută activ aprecierea într-o relaţie, rivalizează, fără să ştie, cu bărbatul ei pentru o ocazie de a fi de folos. Când simte că intră în competiţie cu ea, în general bărbatul se retrage din cursă, pentru că îi lipseşte energizantul, mai exact, aprecierea ei. Cu cât ea îi solicită mai mult aprecierea, cu atât el se simte mai secătuit. În majoritatea cazurilor, poate fi foarte recunoscător pentru serviciile ei, dar dorinţa ei de a-i câştiga aprecierea îl leneveşte. Când ea încearcă să câştige diplome de merit, el se mulţumeşte să stea degeaba şi să trândăvească.

Asta nu înseamnă că o femeie nu ar trebui să se pună, niciodată în slujba unui bărbat prin

acţiunile ei. Dar când acţiunile sunt mijlocul ei de a dărui, nu trebuie să pretindă apreciere. *Când îşi ajută partenerul, ar trebui s-o facă cu dorinţa de a-şi exprima ea aprecierea, nu de a o câştiga pe a lui*.

Fără să conştientizeze, femeile dăruiesc impunând obligaţii munci când simt că nu sunt iubite, înţelese şi respectate. Asemenea Irmei nu realizează că abilitatea lor de a aprecia cu adevărat acţiunile unui bărbat le dă dreptul să-şi îndeplinească dorinţele.

NEVOIA BĂRBATULUI DE A FI ACCEPTAT

Acceptarea este o replică la efectul pe care l-a avut asupra dumneavoastră o acţiune sau propunere. Când o persoană este „acceptată”, ea este primită cu bunăvoinţă. Această atitudine cultivă credinţa unui bărbat în aptitudinile sale. Când acţiunile cuiva Mint acceptate necondiţionat, acea persoană se simte liberă să investigheze cum îşi poate îmbunătăţi acele acţiuni. Din acest motiv, acceptarea reprezintă baza schimbărilor de comportament într-o relaţie.

A avea nevoie de acceptarea altei persoane nu înseamnă a-i cere să păstreze o atitudine pasivă, care trece cu vederea, uşor dezaprobatoare. Înseamnă a-i solicita credinţa afirmativă că eşti suficient aşa cum eşti şi că eşti primit favorabil. Recunoştinţa este un simptom al acceptării.

Această nevoie de a fi acceptat este deosebit de importantă pentru bărbaţi. Uneori, femeile par să accepte un bărbat luând în considerare

potenţialul lui. Nu este acceptare adevărată. Ele aşteaptă ziua în care bărbatul se va schimba, şi numai atunci vor fi capabile să-l accepte. Dar bărbaţii au nevoie să fie acceptaţi pentru ceea ce sunt ei astăzi, şi nu pentru cine vor fi mâine. Un bărbat are tendinţa de a fi încăpăţânat şi rezistent la schimbare atunci când sesizează că nu este acceptat.

Când o femeie nu acceptă un bărbat, se va simţi obligată să-l schimbe. Va avea tendinţa de a oferi sugestii care îl vor ajuta să se schimbe, chiar şi atunci când nu este rugată. Unii bărbaţi sunt deschişi la sugestii atât timp cât le-au cerut. Dar, de obicei, un bărbat se simte neacceptat când o femeie este preocupată de schimbarea sau de „îmbunătăţirea" lui. Ea îşi imaginează că îi respectă nevoile dorind să-l ajute; el se simte desconsiderat, manipulat şi neacceptat. Când un bărbat nu se simte acceptat, inconştient sau conştient, el se va împotrivi schimbării.

Un bărbat este motivat de schimbare auzind sau înţelegând sentimentele şi nevoile unei femei. Când sesizează că încercările lui de a o sprijini vor fi bine primite şi apreciate, atunci va fi inspirat să-i îndeplinească dorinţele. Acceptarea ei îl asigură că, în cazul unui eşec, nu va fi respins, ci va fi primit cu bunăvoinţă şi recunoştinţă pentru eforturile sale.

Acceptarea ei îi îngăduie să simtă că aşa cum este el astăzi este suficient pentru a-şi mulţumi şi satisface partenera. Dispunând de acest gen de

încredere, el este mai dispus şi mai capabil să-i acorde partenerei sale respectul şi înţelegerea pe care le merită. Majoritatea femeilor nu cunosc acest secret al bărbaţilor. Ele au rămas cu impresia greşită că modalitatea de a motiva un bărbat să se schimbe constă în a te plânge, a cicăli sau a dezaproba.

Ori de câte ori un bărbat simte că imperfecţiunile lui nu sunt acceptate, poate avea nevoie de zile întregi până să-şi revină la adevărata lui fire, generoasă. Inconştient sau conştient, se va răzbuna pentru dezaprobarea partenerei, repetând exact comportamentul căruia ea i se opune.

Femeia nu înţelege un asemenea tip de mentalitate pentru că atunci când un bărbat nu îi acceptă comportamentul, una din primele ei reacţii este de a-şi schimba sau îmbunătăţi atitudinea – dacă este convinsă că aşa îşi poate susţine mai eficient partenerul, în această privinţă, femeile se simt mai în siguranţă decât bărbaţii; ele pot percepe reacţii vizavi de modul în care îşi pot îmbunătăţi comportamentul fără a opune atât de multă rezistenţă şi fără a intra în defensivă. Evident că şi un bărbat poate accepta ecoul faptelor sale, dar ar trebui să aibă o părere foarte bună despre el şi, în mod special, să fie dispus să asculte ce i se spune. Să critici sau să dai un sfat nesolicitat unui bărbat înseamnă să îţi asumi un mare risc.

Aceeaşi vulnerabilitate este legată la o femeie

de sentimentele ei. A-i îmbunătăţi sau retuşa sentimentele când nu a cerut acest lucru este extrem de dureros pentru o femeie. Un bărbat este sensibil la corecţie când simte nevoia de a fi acceptat; dacă se simte deja acceptat, poate accepta uşor reacţia partenerei. O femeie este sensibilă la reacţia partenerului faţă de sentimentele ei atunci când nu se simte înţeleasă.

NEVOIA BĂRBATULUI DE A I SE ACORDA ÎNCREDERE

Încrederea reprezintă credinţa fermă în aptitudinile, onestitatea, integritatea, imparţialitatea şi sinceritatea unei alte persoane. Nevoia de a fi investit cu încredere reprezintă nevoia de a V se recunoaşte integritatea caracterului. Când lipseşte încrederea, oamenii se grăbesc sistematic să tragă concluzii negative şi greşite privind intenţia unei persoane, în timp ce încrederea acordă fiecărei ofense prezumţia de nevinovăţie. Încrederea spune: „Probabil că există o explicaţie bună pentru ceea ce s-a întâmplat”. Încrederea se amplifică într-o relaţie atunci când fiecare partener recunoaşte că celălalt nu a avut niciodată intenţia de a răni, ci numai de a căuta sprijin.

Încrederea este a treia nevoie primară a unui bărbat. A-i cere sprijin unui bărbat având încredere în el înseamnă a-l aborda cu sentimentul că poate şi chiar te va ajuta. Pe de altă parte, a cere ajutor fără a avea încredere în el înseamnă a-l respinge înainte de a-i acorda o şansă. Când nu i

se acordă încredere, el va începe automat să se retragă. Lipsa încrederii nu numai că îl împiedică să răspundă, dar îl şi ofensează şi îl răneşte.

Încrederea unei femei într-un bărbat este cea care îl atrage spre ea. Când o femeie este încrezătoare, ea este capabilă să obţină ce-i mai bun de la un bărbat. Desigur, dacă este convinsă că este) erfect, atunci o va dezamăgi. Dar, dacă are încredere că o va putea a juta, atunci el va înţelege că i se recunosc calităţile şi că maximul lui de potenţial este suficient pentru ca ea să-l aprecieze şi să-l accepte. Încrederea ei îl va inspira şi îl va împinge către fapte măreţe. Beneficiind de încrederea plină de iubire a unei femei, bărbatul se simte susţinut în împlinirea capacităţilor, abilităţilor, aptitudinilor şi talentelor sale.

Când partenerul nu o susţine, încrederea o face pe o femeie să creadă că există o explicaţie logică şi că atunci când îi va comunica nevoile ei, el va răspunde cum va putea mai bine.

Când o femeie are încredere într-un bărbat, se simte liberă să-şi împărtăşească sentimentele ei vulnerabile. Dacă bărbatul respectiv este cu adevărat demn de încrederea ei, aceasta din urmă îi va da puterea de a o susţine în momente delicate. O femeie încrezătoare intuieşte cât de mult sprijin îi poate acorda un bărbat şi nu pretinde mai mult. Este capabilă să aprecieze şi să accepte ceea ce primeşte. Nu îşi împărtăşeşte cu naivitate vulnerabilităţile oricui. În acelaşi timp,

nu-şi reţine sentimentele vulnerabile în faţa oamenilor care sunt cu adevărat demni de încrederea ei.

Subiectul încrederii îngreunează comunicarea. Să spunem că o femeie nu îi încredinţează unui bărbat sentimentele ei delicate, Dacă se decide să testeze terenul, divulgând o versiune mai diluată a sentimentelor ei, bărbatul va sesiza că femeia nu are încredere îtt el şi va începe să se retragă. Iar concluzia ei va fi: „Deoarece aceste sentimente atenuate l-au făcut să bată în retragere, mă bucur sincer că nu i-am spus mai multe”. Dacă ar fi fost însă mai sinceră, el ai fi fost mai receptiv.

Un bărbat se retrage de obicei când o femeie îşi pierde în crederea pe care i-o acordase anterior. Există un moment când bărbatul nu se simte îndepărtat de lipsa ei de încredere, în special la începutul unei relaţii. Dacă femeia nu are, la început, încredere deplină în el, lui i se pare o provocare să-i demonstreze că este demn de încredere. Dacă nu a gustat niciodată nectarul încrederii ei, va căuta răbdător să-şi dovedească meritele. Dar odată ce ea şi-a deschis sufletul în faţa lui şi a avut încredere deplină în el, iar mai târziu, datorită unei dezamăgiri, începe să se arate neîncrezătoare, atunci senzaţia lui este că a fost furat. Indirect, se simte rănit emoţional.

O femeie îşi va reprima, de multe ori, sentimentele, de teama că partenerul ei nu este cu adevărat interesat. Îşi explică raţional lipsa de comunicare găsindu-i scuze, dar în sinea ei se

îndoieşte că el va răspunde cu afecţiune la sentimentele ei. Va ajunge poate să-şi nege nevoile, gândindu-se că a evitat să fie respinsă. În realitate, a ridicat un zid între el şi ea.

Când o femeie nu are încredere în iubirea unui bărbat şi nu-i dă şansa să fie din nou eroul ei salvator, atracţia lui faţă de ea începe să pălească. Licărirea de încredere din ochii unei femei este cea care îl încântă pe un bărbat şi-l ademeneşte să iasă din carapacea egocentrismului său şi să răspundă dorinţelor ei.

Este, desigur, responsabilitatea unei femei de a descoperi mereu acea parte încrezătoare din sufletul ei. Dar bărbaţii trebuie să-şi asume aceeaşi responsabilitate-dacă vor să câştige încrederea unei femei. Dacă un bărbat răneşte o femeie şi nu îşi cere scuze, va ridica un zid între ei doi. De cele mai multe ori, bărbaţii nu realizează importanţa compasiunii sau a unei scuze. Este însă de datoria unei femei să fi indice bărbatului ce vrea ea să audă.

Chiar dacă nevoile primare ale unui bărbat sunt acelea de a li iubit, apreciat, acceptat şi demn de încredere, ele nu sunt singurele – doar că restul sunt secundare. Tot aşa, o femeie simte nevoia în primul rând să fie iubită, respectată, înţeleasă şi susţinută, dar are şi nevoi secundare, de a fi apreciată, acceptată şi demnă de încredere.

Să recapitulăm mai jos care sunt nevoile bărbaţilor şi femeilor:

Nevoile primare Nevoile

ale bărbatului	primare ale femeilor
l. Să fie iubit.	1. Să fie iubită.
2. Să fie acceptat.	2. Să fie ocrotită.
3. Să fie apreciat.	3. Să fie înţeleasă.
4. Să i se acorde încredere.	4. Să fie respectată.

Nu avem numai nevoi primare, ci şi naturi primare şi secundare. Natura primară a unui bărbat este de a completa nevoile primare ale unei femei. Natura primară a unei femei este de a completa nevoile primare ale unui bărbat.

Când un bărbat îşi cultivă atitudinile de grijă, înţelegere şi respect, este capabil să fie de maximum ajutor unei femei. Când o femeie îşi cultivă natura feminină, este capabilă să fie de maximum ajutor unui bărbat. În capitolul următor vom studia modul cum se completează reciproc naturile primare ale celor două sexe.

«Capitolul 13

Secretul

NATURILOR COMPLEMENTARE

Când bărbaţii şi femeile se maturizează, ei se dezvoltă şi se exprimă diferit. Când un bărbat se maturizează şi îşi amplifică puterea personală, el îşi dezvoltă în primul rând natura lui afectuoasă, înţelegătoare şi condescendentă. Nu mai este

rece, calculat, egoist şi distant, ci binevoitor, tandru, curtenitor. Când o femeie se maturizează şi îşi descoperă puterea personală, ea îşi manifestă mai mult natura ei îngăduitoare, apreciativă şi încrezătoare. Nu mai este confuză, frenetică sau manipulatoare, ci graţioasă şi înţelegătoare.

Când bărbaţii şi femeile învaţă să-şi dezvolte echilibrat naturile complementare, pacea, dragostea şi dinamica creşterii într-o relaţie sunt automat asigurate. Când un bărbat îşi dezvoltă natura lui afectuoasă, înţelegătoare şi condescendentă, automat va sprijini nevoile primare ale unei femei, acelea de a fi iubită, înţeleasă şi respectată. Când o femeie îşi dezvoltă natura ei îngăduitoare, apreciativă şi încrezătoare, automat va sprijini nevoile afective primare ale unui bărbat. Pentru a învăţa să-şi acorde sprijin unul altuia într-un mod cât mai eficient, trebuie să-şi educe şi să-şi dezvolte acele atitudini care le sporesc puterea personală şi seriozitatea. Să analizăm trei seturi de naturi complementare.

GRIJĂ ŞI ÎNCREDERE

Când un bărbat devine mai atent şi manifestă mai multă grijă, îşi ajută partenera să devină mai încrezătoare. Şi invers, când o femeie devine mai încrezătoare, îl ajută pe bărbat să devină mal atent şi mai afectuos. De multe ori, un bărbat este dispus să sprijine o femeie mai mult decât şi-ar imagina ea. Dar când reacţiile ei dau de înţeles că ar fi nedemn de încredere sau că s-a transformat

în duşmanul ei, automat el îşi pierde interesul pentru fericirea partenerei. Atunci ea consideră că este nedemn de încredere pentru că pare atât de lipsit de interes faţă de persoana ei.

Unui bărbat i se pare uneori că este prea obosit pentru a avea grijă sau a răspunde la nevoile altuia. Este o concepţie greşită. Adevărul e că nu este prea obosit, ci prea nepăsător pentru a avea energie. Energia, creativitatea şi puterea izvorăsc din afecţiune şi interes. Când unui bărbat începe să-i pese mai mult de partenera lui, el îşi descoperă noi resurse de energie şi vitalitate. Când nu-i pasă, oboseşte repede şi îşi pierde motivaţia. De exemplu, dacă unui bărbat nu i se acordă încredere în cadrul relaţiei, energia lui este secătuită şi rezistenţa scăzută. Îşi poate recupera forţele la serviciu, unde talentele lui sunt privite cu încredere şi pe care se poate conta, dar când se întoarce acasă este extenuat.

Priviţi un bărbat ca pe un „erou” şi imediat capătă energie; priviţi-l cu neîncredere, ca pe un „păcătos” sau ca pe „o problemă”, şi devine nepăsător. Când un bărbat este considerat a fi problema, atunci nu poate deveni soluţia, nici nu este motivat să fie mai atent cu partenera. Când femeile învaţă să aibă încredere, acordându-le bărbaţilor prezumţia de nevinovăţie şi nu se grăbesc să tragă concluzii greşite, ele vor descoperi că bărbaţii devin mai atenţi şi mai grijulii.

Unul dintre motivele pentru care un bărbat

poate fi atât de atent, prevenitor şi implicat la începutul unei relaţii este acela că femeia îl priveşte cu mai mare încredere, adoraţie şi admiraţie, într-un sens, încrederea ei îi dă puterea de a fi mai atent cu ea. Tot ea însă îl poate secătui de forţa respectivă. Poate avea încredere în el la început pentru că nu a dezamăgit-o încă. Îşi imaginează că este altfel decât ceilalţi.

Această încredere îi dă putere, dar nu-l poate face perfect. Pentru că este om, el o va dezamăgi inevitabil, iar ea va începe să aibă îndoieli şi să-şi piardă încrederea în persoana lui. Pe măsură ce îşi pierde încrederea, el devine mai nepăsător. Un bărbat nepăsător are o capacitate foa? te redusă de a dărui şi tinde să fie egoist. Este genul care poate deţine mari rezerve de energie pentru a se ajuta pe el însuşi, dar în încercarea de a avea o relaţie se poate simţi foarte repede secătuit şi epuizat. Trebuie să înveţe să fie mai puţin egoist şi mai afectuos. O femeie încrezătoare, care îl iubeşte, poate face minuni pentru puterea lui de rezistenţă.

A deveni mai atent şi mai grijuliu nu este, pentru un bărbat.

O misiune uşoară. Are nevoie de timp şi de sprijin. Din păcate, femeile sunt nerăbdătoare şi intolerante faţă de nepăsarea unui bărbat, deoarece natura primară a unei femei este total diferită. Pentru ea, a purta de grijă este foarte simplu; nu reprezintă marea lecţie pe care trebuie s-o înveţe ca femeie.

Adevărata încercare prin care trebuie să treacă femeile într-o relaţie este de a fi în stare să aibă încredere şi apoi, când sunt dezamăgite, de a fi capabile să aprecieze, să accepte şi să aibă din nou încredere. Încă din copilărie, fetiţelor le-a plăcut să fie asistente şi educatoare, în timp ce băieţii preferau riscul. Aşa cum bărbaţilor le este greu să înveţe să fie atenţi şi curtenitori, la fel de greu le este femeilor să înveţe să aibă încredere.

Când o femeie a fost dezamăgită în repetate rânduri într-o relaţie, va fi înclinată să-şi repudieze natura ei încrezătoare. Mai mult, începe să nu mai aibă încredere în dragostea unui bărbat când acesta pare distant sau insensibil la frământările *cu* în mod similar, pentru ca un bărbat să devină nepăsător nu este nevoie decât să nu

I se mai acorde încredere sau să nu mai fie apreciat pentru eforturile depuse în relaţie. Dacă simte că abilitatea lui de a-şi mulţumi partenera este pusă la îndoială, atunci îşi va reprima foarte repede grija pentru fericirea ei.

Aceste două naturi primare, grija şi încrederea, sunt ele însele complementare. Aşa se explică scenariul clasic al mamei care este întotdeauna îngrijorată de zece lucruri deodată şi al tatălui care stă lipit de canapea, comportându-se de parcă totul ar fi în regulă. Ea este mult prea grijulie, şi de aceea preocupată; el este mult prea încrezător, şi de aceea, indulgent, chiar pasiv.

Pentru că este prea grijulie, această mamă

poate deveni cu uşurinţă prea precaută sau neîncrezătoare. Purtând grija unui copil, poate deveni excesiv de protectoare. La polul opus, un tată prea încrezător se poate transforma într-un tată prea nepăsător. Dacă este prea încrezător, poate presupune greşit că totul este bine când de fapt nu este. În acest caz, nu este suficient de grijuliu; fiicele lui sunt primele care primesc mesajul că tatălui nu-i pasă de ele.

Faptul că unui bărbat îi este greu să fie atent şi prevenitor, iar unei femei să aibă încredere poate crea multe probleme dacă aceste deosebiri naturale nu sunt pe deplin acceptate şi înţelese. Se întâmplă des într-o relaţie ca atitudinea lui nepăsătoare să fi lase femeii impresia că nu o mai iubeşte. Pentru că ea nu mai crede în dragostea lui, bărbatului nu-i mai pasă cât şi ce îi dăruieşte. Asta, în replică, o fade să aibă şi mai puţină încredere în el, iar el devine şi mai nepăsător. Nu-i de mirare că dragostea lor începe să se ofilească cu vremea.

Dacă am conştientiza aceste diferenţe, în loc să se înscrie într-o spirală negativă, relaţiile noastre pot progresa. În Loc să ne îngrădească, ne pot ajuta să ne dezvoltăm latenţele creatoare. Să vedem cum s-ar putea întâmpla asta.

Manifestându-se în mod responsabil şi prevenitor, bărbatul îndeplineşte nevoia femeii de a i se răspunde cu afecţiune. Deoarece nevoia respectivă este una primară, femeia este capabilă să îl aprecieze fără rezerve. Începând să se bazeze

pe sprijinul lui, încrederea ei creşte. Atunci este satisfăcută nevoia lui de apreciere şi încredere; astfel, îşi găseşte motivaţia de a fi de şi mai mare ajutor. Încrederea ei deplină şi nevoia de a fi alături de ea îi sporesc capacitatea de afecţiune şi dăruire, încurajându-l să fie şi mai prevenitor. Primind şi mai mult sprijin, sporeşte abilitatea ei de a se relaxa şi de a avea încredere, ceea ce îi amplifică şi puterile creatoare.

Pentru a crea acest gen de relaţii, o femeie trebuie să fie conştientă cât de greu îi este unul bărbat să răspundă cu afecţiune atunci când reacţiile ei îi transmit că nu este demn de încredere. Tot aşa, cunoscând diferenţele masculine şi feminine, unei femei îi va fi mai uşor să interpreteze corect comportamentul lui detaşat. Îl poate trata cu mai multă indulgenţă când uită anumite lucruri sau se gândeşte la altceva decât ea. Bărbaţii conştienţi de aceste deosebiri sunt capabili să accepte fără reţineri nevoia obsesivă a unei femei de a primi mereu asigurări. Decât s-o acuze pe nedrept, va înţelege poate că prin acceptare va fi capabil să o sprijine eficient în dezvoltarea ei personală şi să-i asigure fericirea.

Cunoscând cele două naturi complementare menţionate, ne este mai uşor să ne asumăm responsabilitatea pentru a obţine ceea ce avem nevoie. În primul rând, dacă unei femei i se pare că partenerul ei este nepăsător, nu trebuie s-o ia ca pe un afront personal. I. a fel, dacă o femeie are nevoie să primească asigurări, partenerul ei

nu trebuie să se simtă frustrat.

De asemenea, se poate vedea limpede cum amândoi pot primi mai mult într-o relaţie. În loc să se plângă pentru ce nu *primesc*, pot începe să se concentreze pe ceea ce nu *dăruiesc* partenerului. Pentru că a-i dărui mai mult celuilalt le garantează că fiecare dinţii ei va primi mai mult.

ÎNŢELEGERE ŞI ACCEPTARE

Manifestând înţelegere, un bărbat îi poate oferi conştient mal mult sprijin unei femei. Acest sprijin îi este returnat deoarece, CU cât el se simte mai înţeles, cu atât este ea mai capabilă să-l accepta şi să-i fie recunoscătoare. Fiind înţelegător, o ajută să fie mal echilibrată şi disponibilă să-l accepte aşa cum e.

Când îl poate asigura de acceptarea ei, bărbatul va începe, ea printr-un miracol, să-şi schimbe comportamentul pentru că acum a înţeles care sunt nevoile ei. Adevărul e că bărbaţii s-ar simţi perfect motivaţi să se schimbe pentru a veni în sprijinul femeii dacă ar înţelege cu adevărat realitatea tipic feminină. Cu timpul, când va fi capabil să desluşească cu adevărat sentimentele şi nee voile ei, îşi va schimba considerabil comportamentul pentru a clădi o relaţie în care ambii parteneri se sprijină reciproc şi îşi insuflă putere unul altuia.

Când un bărbat învaţă „să comunice pentru a înţelege”, nu pentru a corecta sau a îndrepta, va ajunge treptat să stăpânească arta ascultării. La început, va trebui să reziste conştient tentaţiei de

a se plânge de sentimentele partenerei sale. Pentru a reuşi, trebuie să realizeze că ea nu caută soluţii, nici nu-i cere s-o facă să se simtă mai bine. Îi cere să înţeleagă prin ce trece. Îi cere un fel de validare a motivelor supărării ei.

Când o femeie ştie că partenerul ei nu a ascultat-o, se simte constrânsă să încerce să-l schimbe sau să-l manipuleze. Dar când o femeie simte că este ascultată, atunci se poate relaxa şi poate avea încredere că lucrurile nu sunt chiar aşa de rele pe cât par. Este capabilă, totodată, să aprecieze tot ceea ce este de apreciat, renunţând să-şi mai facă griji pentru ceea ce nu merge. Când se simte înţeleasă, poate accepta mai bine lucrurile aşa cum sunt, ştiind că nu este singură.

De multe ori, bărbaţii sunt atât de concentraţi asupra problemelor proprii, încât nu văd şi alte probleme zilnice care trebuie rezolvate. Dacă bărbatul le ignoră, femeia se va simţi copleşită. Doar pentru că le vede, resimte şi responsabilitatea de a le rezolva; se va simţi presată să le rezolve ea însăşi dacă vede că partenerul uita de ele. Se simte părăsită, cu toată această muncă pe cap, şi simte nevoia să-şi împărtăşească povara. Câteodată, e suficient ca *v* să o asculte şi să-i înţeleagă toată această apăsare pentru ca ea să se simtă mult mai bine.

Când o femeie este supărată, nu are pretenţia ca partenerul ei să-i rezolve toate problemele înainte ca ea să-l poată accepta şi aprecia. Dar, văzând supărarea ei, bărbatul ar putea crede că i

se cer soluţii la problemele ei, înainte ca ea să se simtă mai bine. În fond, când un bărbat se frământă din cauza unei probleme, nu se poate simţi mai bine până nu o rezolvă sau până nu planifică o soluţie concretă. Impresia lui greşită este că şi ea gândeşte la fel.

Femeile nu cer soluţii imediate dacă se pot simţi înţelese. (îenul feminin are o capacitate incredibilă de a accepta imperfecţiunea şi nedesăvârşirea dacă sentimentele caracteristice pot fi deplin exprimate, auzite şi validate.

Acceptarea imperfecţiunii de către femei poate fi una din cele mai reconfortante experienţe trăite de un bărbat. Majoritatea bărbaţilor nu au habar că au puterea de a atrage acest tip de sprijin de la o femeie.

Îmi voi aminti mereu experienţa elocventă pe care am trăit-o când am plimbat-o pe mama mea prin jurul oraşului Los Angeles. Nu eram familiarizat cu autostrăzile şi, la un moment dat, m-am rătăcit definitiv. Mamei mele nu i-a păsat că ne-am rătăcit şi aproape că nici n-a observat asta; se bucura de peisaj. Într-o secundă, am observat că trăiam o experienţă unică. M-am simţit de parcă fusesem eliberat dintr-o închisoare. Am trăit experienţa libertăţii şi uşurarea de a fi acceptat fără rezerve.

În relaţia mea intimă de atunci, fusesem obişnuit să am parte de câte o privire dezaprobatoare ori de câte ori păream cu capul în nori. Dar în călătoria cu mama mea am trăit

profunda experienţă de a fi acceptat; în acel moment, m-am decis amuzat să testez orice femeie pe care mă gândeam s-o iau de nevastă pentru a vedea cum reacţionează când mă rătăcesc.

Învăţând să cultive atitudinea ei de acceptare interioară, o femeie se asigură că bărbatul ei va fi mai motivat şi capabil s-o audă şi s-o înţeleagă. Când femeile învaţă să-şi accepte bărbaţii fără a încerca să-i schimbe, încet, dar sigur, bărbaţii vor deveni mai înţelegători faţă de nevoile unice ale femeilor şi vor fi dispuşi să dea mai mult. Iar când bărbaţii vor învăţa să înţeleagă femeile, vor cunoaşte incredibila capacitate a lor de a ierta greşelile şi de a accepta un bărbat aşa cum este.

RESPECT ŞI APRECIERE

Într-o manieră similară, când un bărbat va învăţa să respecte drepturile unei femei recunoscându-i statutul egal în relaţie, va fi foarte apreciat de ea pentru ceea ce îi oferă. Pentru a respecţi drepturile unei femei, un bărbat trebuie să-i respecte particularităţile. Ea merită dreptul să fie imperfectă şi să exagereze uneori, fără a fi o mare ofensă la adresa lui. A o respecta înseamnă a şti că va veni timpul când va fi copleşită sau confuză şi că, în acele momente, nu merită respingerea, ci sprijinul lui.

Respectarea drepturilor ei necesită includerea ei în toate deciziile care o vor afecta într-un mod semnificativ. Când el ia o decizie, ar trebui să-i ceară părerea. Cererea lui ar putea suna simplu,

ca „Eşti de acord?” sau „Aş vrea să cC

părere ai?” sau „Cred că ar trebui să: „ce preferi?”

Ori de câte ori există un dezacord, din respect pentru partenera lui, el va recunoaşte nevoia de a continua discuţia până când se va găsi o soluţie profitabilă pentru amândoi.

Respectarea unei femei presupune timp pentru a-i asculta şi înţelege nevoile speciale şi, în măsura posibilităţilor, pentru a încerca să le anticipeze fără a aştepta întotdeauna să fie rugat.

Respectarea unei femei presupune şi sprijin pentru a-şi împlini visele şi aspiraţiile. Din respect, un bărbat recunoaşte şi susţine o femeie în dorinţa ei de a se simţi valoroasă, specială şi îndreptăţită să se afirme pe ea şi sentimentele ei.

Una dintre cele mai importante nevoi ale femeilor este aceea de a se simţi specială. Să faci o femeie să se simtă specială reprezintă esenţa iubirii. De exemplu, aducând o floare surpriză pentru soţia lui, un bărbat îi respectă şi îi cinsteşte feminitatea.

Angajamentul şi monogamia sexuală sunt probabil cele mai puternice şi cele mai elementare metode prin care un bărbat respectă feminitatea. Angajamentul îi demonstrează unei femei că ea este specială în ochii lui. Monogamia sexuală o asigură că împart împreună ceva unic şi preţios pentru amândoi.

Bucurându-se de respectul lui, o femeie va fi capabilă să 8S relaxeze. Nu se va mai simţi

constrânsă să-şi dovedească egalitatea, ci se va simţi automat egala lui. Nu va mai fi preocupată să primească aprecieri pentru ceea ce face, ci îşi va putea îndrepta atenţia spre bărbatul ei, apreciind şi preţuind tot ce face el pentru a-i face viaţa mai uşoară. Dacă îşi va sluji bărbatul, nu o va face punând condiţii – fiecare dar al ei către el va fi expresia aprecierii şi recunoştinţei sale.

Aprecierea unui bărbat înseamnă a face tot posibilul pentru a-i face viaţa mai uşoară. Înseamnă a crea un mediu liniştit şi plăcut, în care el că se poate simţi important, apreciat, preţuit şi apt s-o facă fericită.

Când o femeie apreciază un bărbat, îl doreşte sexual şi îşi găseşte timp să se facă atrăgătoare pentru el. Într-un fel, îl tratează ca pe un oaspete regal în palatul ei.

Aprecierea îi dă femeii posibilitatea de a-şi „prelucra" sentimentele, astfel încât să-şi poată crea o bună dispoziţie pentru el ori de câte ori este posibil. Se străduieşte să-şi comunice sentimentele şi nevoile înainte ca resentimentele să se adune. Aprecierea o îndeamnă să-i arate că, atunci când este supărată sau copleşită, nu este vina lui.

A aprecia un bărbat înseamnă a simţi o adevărată bucurie că acest bărbat se află în viaţa ta. O femeie care apreciază se abţine să exprime opinii critice, făcând-o numai în cazul în care este rugată de partener. Aprecierea unui bărbat reclamă, de fapt, sprijinul lui, astfel încât femeia

să nu se epuizeze.

BENEFICIILE IUBIRII

Învăţând să ne cultivăm naturile primare, ne asigurăm că suntem capabili să dăm şi să primim mai mult sprijin în relaţiile noastre. Deşi ne-am axat pe relaţiile romantice, aceste principii se aplică la toate tipurile de relaţii – profesionale, de familie sau amicale. Înţelegerea naturii complementare a sprijinului afectiv ne dă o nouă putere de a ne bucura de mai mult sprijin în vieţile noastre. Dacă ne dorim mai multă încredere, atunci trebuie să arătăm că ne pasă. Dacă avem nevoie să fim ocrotiţi, trebuie să avem suficientă încredere pentru a cere sprijin.

Când un bărbat nu primeşte sprijinul pe care şi-l doreşte, prima întrebare pe care trebuie să şi-o pună e cum să fie mai grijuliu, mai empatic, mai îngăduitor, mai înţelegător, mai atent, mai plin de compasiune şi respect. Aceste şapte calităţi, asemenea unui curcubeu al naturii sale primare, izvorăsc din cele trei calităţi primare de grijă, înţelegere şi respect.

Important este să recunoaştem că, prin dezvoltarea acestor trăsături, bărbatul nu numai că îi poate oferi partenerei mai mult sprijin, dar are şi el de câştigat. Manifestând şi dezvoltând aceste calităţi ale iubirii, combinate cu programarea lui masculină de bază, va deveni un om echilibrat şi puternic. Pentru a-şi recăpăta energia, arma cea mai eficientă a unui bărbat în lupta cu stresul este de a acţiona, gândi sau

decide cu o atitudine de grijă, înţelegere şi respect.

Uneori, tot ce: i trebuie unui bărbat pentru a se simţi mai bine constă în a face ceva ce onorează nevoile altora. Când vine în sprijinul altuia, poate realiza ceva semnificativ. Dar dacă nu ţine seama de nevoile altora, atunci acţiunile sale nu vor mai avea o influenţă pozitivă. Ca urmare, se va simţi mai puţin inspirat să dăruiască şi mai dispus să se servească numai pe sine. Procedând astfel, nu va fi niciodată satisfăcut pe deplin.

Un bărbat trebuie să aibă un ţel de urmărit, o cauză, o direcţie. Când îşi pierde interesul, începe să se consume în interior. Prizonierii de război au declarat că numai gândul la oamenii dragi din viaţa lor le-a dat tăria de a supravieţui. Când unui bărbat nu-i mai pasă, îi piere pofta de viaţă, este pustiit, fără ţel.

Când un bărbat devine indiferent, viaţa lui se transformă într-o rutină plicticoasă. Pentru a scăpa temporar de această plictiseală, va începe poate să-şi asume riscuri mari, cum ar fi cursele de maşini, alpinismul, spargerea tabuurilor societăţii, încălcarea legilor, jocurile de noroc, investiţiile de mare risc etc. Când un bărbat este la un pas de moarte căţărându-se pe munte, sau gata să-şi piardă toţii banii ori libertatea, dintr-odată începe să ţină la viaţa lui, la banii săi sau la libertatea lui. În asemenea momente, primeşte o infuzie de adrenalină similară cu o doză mare de drog. Din nefericire, sentimentul de fericire este

doar o iluzie temporară care îl lasă şi mai plictisit, şi mai deprimat, şi mai nemulţumit. Pentru a-şi făuri o fericire trainică, trebuie să cultive relaţii şi să-şi dezvolte capacitatea de a-i păsa de alte fiinţe umane.

Cultivând relaţiile de iubire, un bărbat nu trebuie să-şi asume riscuri periculoase sau să creeze situaţii de urgenţă ori drame pentru a simţi că îi pasă. Ascultând şi înţelegând sentimentele altora, devine mai conştient de nevoile lor diferite şi simte o mai mare dorinţă de a fi de ajutor. Respectând nevoile celorlalţi, oficiind sprijin, este capabil să simtă că este suficient, fără a mai concura pentru a fi mai bun, a avea mai mult şi a face mai mult decât alţii.

Când un bărbat este însurat, ara ocazia de a primi şi mai multă putere. Într-o relaţie specială, ţine mai mult la partenera lui şi la înmilie decât la oricine altcineva. Această, afecţiune deosebită îi o „puterea de a fi mai darnic şi mai motivat în viaţa lui. Dacă în căsnicia lui nu există iubire, puterea îi va secătui.

În mod similar, când o femeie îşi iubeşte bărbatul arătându-i msu multă apreciere, acceptare şi încredere, beneficiul este şi al ei. Încrederea îi permite să intre în contact cu sursa ei interioară de putere şi preţuire de sine. Acceptarea o lasă să se relaxeze şi să-şi cultive atitudinile pozitive. Prin apreciere este capabilă să se deschidă şi să primească prisosul pe care îl merită. Având încredere, acceptând şi apreciind, o

femeie câştigă puterea de a se bucura din plin de viaţa ei.

Când o femeie se străduieşte să se debaraseze de sentimentele negative pentru a-şi cultiva atitudinile pozitive, de iubire, reuşeşte să câştige sprijinul altora şi, în acelaşi timp, să se conecteze cu ea însăşi.

Dăruind iubire, acceptare, apreciere şi respect, femeia începe să exprime întreg curcubeul de sentimente pozitive care îl susţin pe un bărbat. Ele sunt încrederea, aprobarea, acceptarea, recunoaşterea, aprecierea, confirmarea şi admiraţia. Când o femeie poate depista aceste atitudini, un bărbat se simte onorat de dragostea ei. Ea înfloreşte şi este capabilă să realizeze cine este cu adevărat în adâncul fiinţei ei.

În capitolul următor vom studia mai aprofundat modul în care bărbaţii şi femeile îşi pot dezvolta puterea interioară de a-şi îndeplini visele şi de a-şi îmbunătăţi viaţa.

Clapitolul 14

Puterea masculin*

ŞI PUTEREA FEMININ*

Putere înseamnă „a putea”. Când puterea dumneavoastră est» mare, sunteţi capabili să vă manifestaţi dorinţele, doleanţele şi nevoile. Există două laturi fundamentale ale puterii; ele îşi au ori*ginea în laturile masculine şi feminine. Când vă dezvoltaţi ambele laturi, atunci puterea dumneavoastră este maximă.

Puterea masculină este abilitatea de crea rezultate. Puterea feminină este abilitatea de a atrage oportunităţi şi sprijin. În timp ce puterea masculină este exprimată prin efort şi acţiune, putere» feminină se manifestă prin atragerea de sprijin fără a ridica un deget; nu necesită efort.

Un gen de putere în absenţa celuilalt este inutil. Mai jos sunt menţionate câteva exemple de putere masculină *manifestă*, combinată cu putere feminină *reprimată*. Fiecare exemplu exprimi capacitatea sau puterea de a crea rezultate, dar fără oportunitatea sau puterea de a atrage sprijin.

1. Un autor poate fi capabil să scrie o carte excelentă, dar, daci nimeni n-o citeşte, cartea este inutilă.

2. Un profesor poate avea o imensă înţelepciune de împărtăşite dar, dacă nu are elevi, atunci capacitatea lui de a preda eşti inutilă.

3. O persoană şi-a dezvoltat poate multe aptitudini, dar, dacă nu a avut nicio ocazie de a şi le folosi, atunci este lipsită de putere.

4. O persoană poate fi dispusă şi capabilă să întreţină o relaţie minunată, dar, dacă nu poate găsi persoana potrivită, este lipsită de putere.

5. O persoană poate lucra foarte mult, fără pauză. Ca urmare, munca pare ca o moară.

La cealaltă extremă se găseşte persoana care şi-a negat puterea masculină, dar care şi-a dezvoltat puterea feminină de a atrage sprijin şi oportunităţi. Urmează câteva exemple:

1. O persoană poate atrage partenerul ideal,

pentru ca apoi să plece în căutarea altui partener.

2. O persoană poate beneficia de toate legăturile şi sprijinul de care are nevoie pentru a avea succes, dar îi este prea frică să încerce; amână sau este reticentă.

1. O persoană poate avea sprijinul de care are nevoie, dar este prea indisciplinată pentru a-şi dezvolta aptitudinile.

4. O persoană poate atrage înţelepciune sau îşi poate dezvolta intuiţia, dar nu crede în ele şi nici nu le foloseşte.

5. O persoană poate fi „norocoasă” pentru ca apoi să-şi risipească norocul.

Puterea masculină de a crea rezultate este asociată cu multe caracteristici distincte. Puterea masculină este agresivă, îndrăzneaţă, autonomă, raţională, hotărâtă, eficientă, responsabilă, încrezătoare, fermă, riguroasă, practică, competentă, strategică, analitică, logică, localizată, curajoasă, disciplinată, încăpăţânată şi împuternicită prin serviciul adus altora. Prin intermediul acestor caracteristici, puterea masculină obţine rezultate, în special prin intenţie, raţiune şi acţiune. Sunteţi capabili să vă sporiţi puterea masculină pentru a vă realiza ţelurile, în special prin dezvoltarea *strategiilor* pozitive.

Puterea feminină este vulnerabilă, echilibrată, receptivă, intuitivă, împlinită, ocrotitoare, veselă, entuziastă, spontană, graţioasă, idealistă, frumoasă, pozitivă, sensibilă, emoţională,

deschisă, gentilă, destinsă, susţinătoare şi în stare să insufle putere altora. Prin aceste caracteristici pozitive ale puterii feminine –, sunteţi capabile să atrageţi sprijin, dacă sunteţi sincere cu voi înşivă, iubitoare şi intuitive. Prin dezvoltarea unei *atitudini* pozitive, vă puteţi spori puterea pentru a atrage sprijin şi oportunităţi.

După cum sunt descrise în tabelul de mai jos, fiecare caracteristică masculină are o caracteristică feminină corespondentă. Combinarea armonioasă a acestor puteri complementare ne permite să ne dezvoltăm şi să ne exprimăm întregul nostru potenţial uman.

Caracteristici născuline	Caracteristici feminine
agresiv	1 vulnerabilă
Îndrăzneţ	1 echilibrată
autonom	1 receptivă
raţional	1 intuitivă
hotărât	1 împlinită
eficient	1 ocrotitoare
responsabil	1 veselă

Încreză 1
tor în sine entuziastă
ferm 1
spontană
riguros 1
graţioasă
practic 1
idealistă
compet 1
ent frumoasă
diploma
t 1 pozitivă
analitic 1
sensibilă
1
logic emoţională
focaliza 1
t deschisă
curajos 1 gentilă
discipli 1
nat destinsă
volunta 1
r susţinătoare
capătă I le dă
putere dinputere altora
erviciul
adus altora

Fiecare persoană este un amestec unic al acestor puteri complementare diferite. Aşa cum o sămânţă are în ea potenţialul de 1 fi o floare unică şi specială, tot aşa şi o persoană este specială şi

are un potenţial unic, care nu este în niciun fel îngrădit de gen.

Suntem îngrădiţi numai când, în copilărie, nu am primit sprijin pentru deplina dezvoltare a potenţialului nostru unic, masculin şi feminin. Dacă este iubit, un copil este capabil să-şi desfăşoare şi să-şi dezvolte natural atât puterile feminine, cât şi pe cele masculine. Dacă nu aţi primit acest sprijin în timpul primilor ani, ca adult vă puteţi dărui singuri sprijinul de care aveţi nevoie pentru a găsi echilibru. Nu este niciodată prea târziu pentru a trăi copilăria perfectă. Să vedem, mai întâi, cum ne poate afecta copilăria echilibrul interior al puterilor personale şi apoi vom lua în considerare ce putem face pentru a compensa trecutul.

POTENŢIALUL ŞI EXPRIMAREA PUTERII PERSONALE

Lisa s-a născut cu un potenţial de a fi îndrăzneaţă (putere masculină) în proporţie de aproximativ 50% şi vulnerabilă (putere feminină) în proporţie de 50%. Copil fiind, se simţea în siguranţă să-şi exprime atât îndrăzneala, cât şi vulnerabilitatea. În acest mediu iubitor, Lisa a crescut şi s-a maturizat într-un mod echilibrat. Atât cele 50 de procente de îndrăzneală, cât şi cele 50 de procente de vulnerabilitate au primit acelaşi sprijin pentru a se dezvolta.

Ca urmare, Lisa este în egală măsura în contact atât cu latura ei masculină, cât şi cu cea feminină. De exemplu, se simte bine şi atunci când

este îndrăzneaţă, şi atunci când plânge. Bărbaţii nu se simt ameninţaţi de îndrăzneala şi încrederea ei, pentru că îi detectează şi sensibilitatea. Când plânge, este respectată şi sprijinită de ceilalţi.

Abilitatea neîngrădită a Lisei de a face uz de puterile ei masculine şi feminine este un caz ideal. Acesta se dezvoltă în copilărie, atunci când suntem iubiţi şi sprijiniţi aşa cum avem nevoie. Când nu suntem iubiţi fără rezerve, rezultatul este altul.

Să vedem alte două exemple de potenţial şi putere exprimate. Familia lui Debbie nu a fost atât de iubitoare ca a Lisei. Când s-a născut, şi Debbie avea un potenţial de a-şi exprima îndrăzneala în proporţie de 50% şi vulnerabilitatea tot în proporţie de 50%. Dar, de fiecare dată când Debbie îşi exprima îndrăzneala, era redusă la tăcere sau respinsă. I s-a sugerat să fie blândă şi duioasă, nu pretenţioasă. Pentru că Debbie nu putea să-şi exprime liber latura masculină, a început treptat să-şi exprime îndrăzneala numai în proporţie de 30%. Înăbuşindu-şi îndrăzneala, şi-a diminuat puterea personală. Ca urmare, Debbie a pierdut contactul cu puterea ei masculină interioară. Se simte nesigură şi mult prea dependentă de ceilalţi. Îi este extrem de greu să ceară sprijin.

Amy, spre deosebire de Lisa şi Debbie, s-a născut cu procente inegale de îndrăzneală şi vulnerabilitate. Amy avea numai 20% îndrăzneală şi 80% vulnerabilitate. Dar, la fel ca Lisa, copilăria

ei a fost plină de iubire şi sprijin. Când a crescut, atât puterea ei masculină, cât şi cea feminină s-au dezvoltat în armonie. Prin intermediul vulnerabilităţii ei, Amy a fost capabilă să motiveze, să inspire şi să dea putere altora pentru a o sprijini şi a-i oferi, din când în când, asigurările de care avea nevoie.

Deşi Amy avea numai 20 de procente de îndrăzneală, cele 80 de procente de vulnerabilitate au completat diferenţa. A fost la fel de puternică în manifestarea dorinţelor ei ca Lisa, care avea 50 de procente de îndrăzneală. Din acest exemplu reiese că cea mai mare putere a noastră se naşte din exprimarea liberă a puterilor noastre masculine şi feminine, indiferent ce procentaj am deţine din fiecare.

Ideea a fost confirmată de exemplele date de Debbie şi Amy. Ca adulţi, ambele au manifestat o îndrăzneală de numai 20%. Dar Debbie, care îşi suprimase cele 50 de procente de îndrăzneală reducându-le la 20 de procente, nu avea cele 80 de procente de vulnerabilitate pe care le avea Amy pentru a susţine cele 20 de procente de îndrăzneală. Debbie era aproape incapabilă să ceară sprijin altora. Când a făcut-o, într-un final, cu greu a beneficiat de sprijinul pe care l-a primit Amy. Cele 20 de procente de îndrăzneală ale lui Debbie au fost ineficiente, din simplul motiv că şi-a înăbuşit puterile masculine cu 30 de procente. Cele 20 de procente de îndrăzneală ale lui Amy erau tot ce avea nevoie pentru a fi cu adevărat

puternică, şi asta pentru că nu se nega pe ea însăşi.

Se poate trage şi o altă concluzie importantă din aceste exemple, şi anume că procentul de îndrăzneală sau putere masculină pe care îl aveţi un vă determină abilitatea de a obţine ceea ce doriţi. Abilitatea de a vă satisface dorinţele este direct proporţională cu abilitatea de a exprima cine sunteţi cu adevărat, şi nu cu cea de a vă suprima o parte din puterea interioară.

Este uşor să confundăm conceptul de putere cu acea putere pe care persoana respectivă şi-a dezvoltat-o mai mult. Puterea maximă este furnizată de manifestarea armonioasă a ambelor laturi. Deşi o persoană poate fi foarte echilibrată, ea poate să aibă cantităţi inegale de energie masculină şi feminină. Din această poziţie de echilibru, îşi poate exprima şi dezvolta întregul potenţial.

ÎNDEMÂNARE ŞI NOROC

O altă metodă de a descrie puterea feminină este de a o defini ca „noroc”. Unii oameni muncesc din greu şi îşi dezvoltă anumite aptitudini, dar nu reuşesc în viaţă, pentru că nu au noroc. Aceşti oameni nu şi-au dezvoltat puterea feminină. Nu au format relaţiile potrivite care să le susţină succesul. Nu au „legăturile potrivite”. A cunoaşte „oamenii potriviţi” şi „a te afla în locul potrivit la momentul potrivit” sunt atribute ale puterii feminine. Cu alte cuvinte, puterea feminină creează şansele de a ne exprima aptitudinile şi

talentele, astfel încât să putem avea succes în obţinerea rezultatelor pe care le dorim.

În societatea modernă, nu recunoaştem, în general, norocul ca pe un atribut pe care trebuie să ni-l însuşim. Puţini înţeleg că, prin cultivarea unei atitudini iubitoare, pozitive şi împlinite, „norocul” şi „graţia” pot fi câştigate şi dezvoltate.

În societatea noastră, puterea masculină este recunoscută şi respectată mult mai mult decât puterea feminină. În timp ce rezultatele obţinute prin muncă grea sunt evident câştigate, rezultatele obţinute prin noroc par mai misterioase şi neexplorate. De aceea, pentru mulţi oameni, această putere feminină abstractă şi intangibilă nu este respectată. Dacă nu o pot vedea sau nu o pot măsura, atunci nu există pentru ei. Puterea feminină este nerecunoscută şi, de aici, nedezvoltată.

Din nefericire, acest punct social nevralgic îi lasă pe cei care sunt mai norocoşi în viaţă să creadă că succesul lor nu este meritat. Pentru că nu au trebuit să sufere la fel de mult sau să muncească la fel de greu ca alţii, încep să-şi piardă încrederea în ei înşişi şi să se simtă mai puţin merituoşi. Pierzându-şi atitudinea pozitivă, norocul lor scade.

Puterea feminină trebuie cultivată prin vindecarea rănilor şi a resentimentelor noastre, prin atitudini pozitive şi vizualizare. Norocul se dezvoltă automat când creăm relaţii de iubire şi de susţinere reciprocă. Dacă, pe de altă parte, în

relaţiile noastre abundă sacrificiul şi resentimentele secrete – indiferent cât de iubitori părem la suprafaţă – ele nu generează putere feminină. În schimb, ne slăbesc pe noi înşine şi succesele noastre.

Dacă puterea feminină se manifestă ca noroc, atunci puterea masculină poate fi considerată „îndemânare”. Poţi munci din greu, dar, dacă nu ai îndemânare, nu vei avea succes. Chiar şi în cazul în care o persoană îşi dezvoltă îndemânarea, succesul ei nu este garantat. De exemplu, o persoană poate agonisi o avere fabuloasă, dar, pentru că nu şi-a dezvoltat şi puterea feminină, nu se poate bucura de avere sau de o relaţie de iubire fericită. Pentru a evita durerea deşertăciunii lor, caută, constrânsă de situaţie, să realizeze şi mai mult, într-o încercare disperată de a se simţi împlinită. Succesul ei nu este niciodată suficient.

Pe de altă parte, o altă persoană poate avea mai mult noroc decât îndemânare. Când îşi propune să atingă un ţel, porneşte cu noroc. Dar, deoarece nu şi-a dezvoltat o anumită doză de îndemânare prin disciplină şi practică, nu şi-a dezvoltat complet potenţialul de a avea succes.

Putem vorbi şi de cazul în care o persoană cu un exces de putere feminină, care şi-a negat puterea masculină, va beneficia de suficiente şanse de succes, dar nu le va folosi niciodată eficient, în plus, o persoană cu mai multă putere feminină decât masculină poate deveni prea mulţumită sau împlinită, caz în care îşi va pierde

motivaţia de a face ce trebuie să facă. Nu-şi actualizează potenţialul interior.

Pentru a fi pe deplin eficienţi şi creativi, ambele puteri masculine şi feminine ale noastre trebuie exprimate şi dezvoltate. În caz contrar, pot apărea diverse efecte secundare. Într-o altă secţiune a acestui capitol vom discuta despre simptomele reprimării. Dar să analizăm mai întâi cum putem crea echilibru şi cum ne putem dezvolta puterile masculine şi feminine, chiar dacă în copilărie nu am primit sprijinul de care am avut nevoie.

SECRETUL CULTIVĂRII PUTERII NOASTRE INTERIOARE

Un beneficiu surprinzător al relaţiilor de iubire şi susţinere reciprocă, în special al celor cu sexul opus, este dezvoltarea spontană şi simultană a celor două laturi, masculină şi feminină. *Practicând ca adult atitudini de iubire, diferitele reprimări şi dezechilibre dobândite în timpul copilăriei pot fi vindecate şi echilibrate*.

În general vorbind, pentru ne dezvolta o anumită putere interioară trebuie să ne concentrăm atenţia asupra acelei puteri şi s-o cultivăm treptat, prin aplicarea ei în viaţa noastră. Dacă un bărbat se concentrează asupra extinderii puterilor sale masculine, acestea cresc. Din păcate, în procesul dezvoltării puterii sale masculine, puterea lui feminină complementară poate fi reprimată.

Este dificil să dezvolţi calităţi opuse în acelaşi

timp. A exprima „răceala” fără a înăbuşi „căldura” cuiva, de exemplu, nu este o sarcină uşoară. Este şi mai dificil dacă, în copilărie, nu am fost iubiţi suficient pentru a susţine această dezvoltare simultană. De obicei, un bărbat nu-şi poate dezvolta latura masculină fără a nu-şi sacrifica latura feminină. Pe de altă parte, dacă un bărbat se concentrează asupra dezvoltării laturii sale feminine, puterea lui feminină va creşte, umbrind, poate, sau înăbuşind puterea lui masculină.

Deoarece puterile masculine şi feminine sunt noţiuni opuse şi complementare, este dificil pentru un bărbat să-şi dezvolte şi multan ambele laturi ale puterii sale. Dacă alege latura masculină, va suferi latura lui feminină; dacă alege latura feminină, va suferi cea masculină.

De exemplu, poate fi complicat să încerci să fii şi agresiv (putere masculină), şi docil (putere feminină) în acelaşi timp; este greu să fii şi îndrăzneţ, şi vulnerabil; este dificil să-ţi dezvolţi obiectivitatea şi, în acelaşi timp, să nu-ţi pierzi subiectivitatea; este nevoie de dexteritate pentru a putea să fii, în acelaşi timp, şi obsedat de muncă, şi dedicat unei relaţii de iubire; se poate dovedi o provocare să dai şi în acelaşi timp să şi primeşti şi aşa mai departe.

În mod similar, când o femeie se axează pe dezvoltarea şi exprimarea calităţilor sale masculine, puterile ei feminine pot fi cu uşurinţă umbrite şi reprimate. Şi dacă se axează exclusiv pe dezvoltarea laturii sale feminine, puterea ei

masculină va rămâne nedezvoltată, făcând-o să fie excesiv de dependentă. Încercarea de a-şi dezvolta duritatea puterilor ei masculine simultan cu blândeţea puterilor ei feminine se va dovedi extrem de anevoioasă.

O modalitate de a evolua lent şi de a echilibra puterile masculine cu cele feminine constă în a dezvolta mai întâi una, apoi pe cealaltă. Alternând, fiind duri uneori şi blânzi alteori, aveţi şansa de a integra ambele laturi în personalitatea dumneavoastră şi de a vă completa ca fiinţă umană. O cale mai eficientă totuşi de a hrăni şi echilibra puterile interioare este dezvoltarea *simultană*.

În anii copilăriei, dezvoltarea simultană apare natural şi spontan când cineva este iubit cu adevărat şi susţinut de părinţi, familie şi prieteni. Deoarece, într-o anumită măsură, toţi creştem într-o lume lipsită de iubire, confuză şi ameninţătoare, majoritatea oamenilor îşi distrug şi îşi deformează multe dintre puterile lor interioare în copilărie.

Pentru a-şi dezvolta ambele laturi simultan, un copil are nevoie în primul rând de afecţiune, încredere, înţelegere, acceptare, respect şi apreciere. Fără dragoste susţinută şi sprijin, copiii îşi vor reprima, până la un anumit nivel, puterile interioare. Există, în esenţă, trei condiţii diferite care duc la reprimare.

TREI CAUZE MAJORE ALE REPRIMĂRII

Prima condiţie este lipsa siguranţei. Dacă un

copil nu se simte în siguranţă să-şi manifeste adevărata personalitate, atunci se va reprima pe sine. De exemplu, dacă Billy este diferit de tatăl său într-un anumit fel, Billy îşi va reţine poate acea parte din el însuşi doar pentru a fi ca tatăl său. Dacă micul Johnny o vede pe mama lui respingându-l pe tatăl său, Johnny se va feri să-i semene tatălui, aşa că, automat, îşi va atenua multe dintre trăsăturile sale masculine. Micuţa Jane, care este mai îndrăzneaţă decât mama ei, va rămâne poate cu impresia că ar trebui să-i semene mamei pentru a fi iubită. Ca urmare, Jane îşi înăbuşă îndrăzneala ei naturală. Chiar dacă Jane este complet acceptată de mama sa, dar este respinsă de copii la şcoală, îşi va înăbuşi adevărata ei personalitate şi va deveni mai puţin îndrăzneaţă decât mama. Există literalmente mii de situaţii în care nu v-aţi simţi liberi să vă dezvoltaţi personalitatea.

A doua condiţie care duce la reprimare este lipsa unui sprijin educativ care să vă ajute să faceţi faţă durerii emoţionale. Pe măsură ce copilul creşte, începe să-şi exprime trăsăturile masculine şi feminine care ies la suprafaţă. Dacă această exprimare este respinsă, copilul se simte rănit. Dacă această durere emoţională nu este exprimată liber, nu este ascultată şi înţeleasă, atunci trăsătura asociată cu durerea emoţională poate fi reprimată până la o dată ulterioară, când durerea va fi vindecată. Vindecarea durerii din trecut va redeştepta un volum enorm de putere

reprimată.

Când Timmy s-a impus pentru a-şi face prieteni şi a fost respins, sentimentele lui au fost rănite. S-a temut că este anormal şi lipsit de orice merit. Îi venea să plângă. Avea nevoie de asigurări că este normal şi că îşi putea face noi prieteni. Acasă, însă, Timmy nu a avut parte de un sprijin ocrotitor, care i-ar fi permis să plângă şi să-şi împărtăşească durerea. Părinţii lui nu au încercat să înţeleagă de ce nu avea mai mulţi prieteni. În loc să-şi împărtăşească durerea, a pretins că totul era în regulă. Negându-şi suferinţa, Timmy şi-a spus că nu avea nevoie de prieteni şi că era mal bun decât alţi copii.

Pentru că Timmy nu a fost capabil să-şi împărtăşească durerea pe care a simţit-o când a fost respins, puterea lui de a se impune a slăbit. Ori de câte ori suntem răniţi, o parte din noi a eşuat sau a fost respinsă. Dacă acea parte nu este vindecată, ea va fi înăbuşită, iar puterea noastră va slăbi.

A treia condiţie care duce la reprimare este lipsa unor modele corespunzătoare. Pentru ca diferitele trăsături masculine şi feminine să se dezvolte, un copil trebuie să le vadă exprimate cu succes. Când un tată este agresiv, dar îşi susţine familia, atunci copilul este inspirat să-şi dezvolte agresivitatea interioară. Când o mamă este docilă, maleabilă, graţioasă şi capabilă să obţină ce-şi doreşte, atunci copilul ei învaţă să-şi exprime cu succes caracteristicile docile.

Dar dacă un tată este abuziv în agresivitatea lui, atunci copilul îşi va reprima propria agresivitate pentru a nu-i abuza pe ceilalţi. Dacă o mamă este manipulatoare în maleabilitatea ei, atunci copilul şi-ar putea reprima puterea feminină de a fi maleabil şi docil.

Pentru ca un copil să-şi dezvolte fără reţinere puterile interioare, are nevoie de sprijin şi îngăduinţa de a face, în cadrul acestui proces, o mulţime de greşeli. Are nevoie de îngrijire pentru a-şi vindeca durerea eşecurilor şi are nevoie de modele bune care să-i arate cum să obţină succesul.

În mod ideal, copilul ar trebui să vadă că ambii părinţi se susţin unul pe celălalt, dar şi pe ei înşişi. De exemplu, dacă mama nu se iubeşte, sau dacă tata nu o iubeşte pe mama, atunci latura feminină a unei fetiţe nu se va simţi iubită pe deplin, chiar dacă atât mama, cât şi tata par să o iubească. În aceeaşi situaţie, latura feminină a unui băieţel nu se va simţi nici ea iubită şi susţinută. Niciunul dintre cei doi copii nu se va simţi complet „în siguranţă” pentru a-şi dezvolta puterile feminine.

La fel, dacă tata nu se iubeşte pe el, sau dacă mama nu-l iubeşte pe tata, latura lui masculină nu se va simţi iubită pe deplin şi susţinută, chiar dacă şi mama, şi tata par să-şi iubească copilul. Fetiţa sau băieţelul lor nu se va simţi poate în siguranţă pentru a-şi dezvolta puterile masculine. Cu fiecare din exemplele de mai sus, „siguranţa”, atât cea

fizică, cât şi cea emoţională, este o condiţie obligatorie pentru ca un copil să-şi poată dezvolta simultan atât latura masculină, cât şi pe cea feminină.

Pe lângă lipsa dragostei şi a susţinerii, există multe alte motive pentru care un copil îşi poate reprima diferitele aspecte ale puterilor lui masculine şi feminine. Unele din aceste motive sunt programarea genetică, ordinea naşterii, numărul de băieţi şi fete din familie, disponibilitatea părinţilor, presiunea semenilor, mediul cultural şi religios, siguranţa financiară, condiţiile de supravieţuire, mediul politic, experienţele de viaţă anterioare, condiţiile de mediu, de climă şi de educaţie. Să analizăm pe scurt fiecare dintre factorii adiţionali menţionaţi mai sus.

CAUZE ADIŢIONALE ALE REPRIMĂRII

Predispoziţia naturală sau programarea genetică

Indiferent de sex, copiii vin pe această lume cu daruri speciale şi puteri care sunt fie masculine, fie feminine. Datorită tendinţelor naturale, înnăscute, copiii vor înclina în direcţia dezvoltării fie a puterilor masculine, fie a celor feminine. De asemenea, în diferite momente din viaţa lor, schimbările hormonale predeterminate vor afecta considerabil echilibrul natural al puterilor masculine şi feminine. Dacă echilibrul interior al copilului este diferit de cel al părinţilor, el îşi va reprima inconştient personalitatea pentru

a fi ca părinţii lui.

Dacă, de exemplu, o fetiţă se naşte mai îndrăzneaţă decât mama ei, şi-ar putea reprima acea parte pentru a-i semăna mamei, caz în care se va deconecta de la puterea ei masculină interioară.

Pe de altă parte, şi-ar putea dezvolta îndrăzneala, dar cu preţul respingerii mamei sale sau a vulnerabilităţii ei feminine. În acest caz, viaţa ei va fi un şir de strădanii şi întreceri. Va deveni mai masculină şi îşi va respinge caracteristicile feminine. Îşi va ascunde vulnerabilitatea şi îşi va dezvălui numai latura masculină. Respingându-şi latura feminină, va pierde abilitatea de a-şi dezvolta ambele laturi. Pentru o dezvoltare simultană, vulnerabilitatea sau latura ei feminină are nevoie de susţinere.

Indiferent de echilibrul ei interior între masculin şi feminin, o fată are nevoie în primul rând de afecţiune, înţelegere şi respect. Acestea sunt cerinţele ei primordiale. Dacă nu şi le satisface, aprecierea, acceptarea şi încrederea care favorizează dezvoltarea laturii ei masculine nu vor fi niciodată suficiente. Latura ei masculină se va dezvolta, iar cea feminină va fi reprimată.

Când o fată sau o femeie este foarte îndrăzneaţă, unii pot trage pripit concluzia că nu ar avea nevoie de ocrotire şi afecţiune; îndrăzneala ei îi umbreşte vulnerabilitatea. În timp ce îndrăzneala ei reclamă acceptare, încredere şi apreciere, vulnerabilitatea ei feminină necesită

înţelegere, afecţiune şi respect. Până când nu-şi va împlini aceste nevoi feminine, toată acceptarea, aprecierea şi încrederea pe care le primeşte latura ei masculină nu vor fi niciodată suficiente. În strădania ei de a fi iubită, latura ei feminină va rămâne subnutrită.

Este important de notat că, deşi o fată se naşte cu multe puteri masculine inerente, asta nu înseamnă că este mai mult băiat decât fată. La suprafaţă, ea poate lăsa impresia că nu are aceleaşi nevoi primare ca alte fete. Dar în adâncul ei este feminină, şi dacă e să-şi găsească un echilibru mai mare şi o mai mare împlinire, acele nevoi trebuie înţelese şi sprijinite în aceeaşi măsură în care, la alte fetiţe, vulnerabilitatea feminină este mai evidentă.

Deoarece unele femei se nasc mai îndrăzneţe, mai agresive, mai independente decât mamele lor, formează o legătură mai strânsă cu taţii. Presupunând că seamănă cu taţii lor şi căutând, prin urmare, sprijin pentru dezvoltarea puterilor lor masculine, îşi vor ignora nevoile feminine de a-şi afirma adevărata identitate.

În timp ce puterile lor masculine se dezvoltă, latura feminină suferă. Aceste femei pot avea succes în afaceri, dar nu şi în relaţiile afective. Ele nu recunosc ce pierd negându-şi vulnerabilitatea. Pentru a se vindeca, trebuie să-şi respecte nevoile feminine.

Aşa cum o fetiţă se poate naşte cu mai multe trăsături masculine decât mama ei, tot aşa un

băiat se poate naşte cu mai multe trăsături feminine decât tatăl său. Pentru a câştiga dragostea tatălui său, el va căuta în subconştient să fie ca tatăl său, respingându-şi puterile feminine. Băiatul nu-şi va dezvolta niciodată întregul potenţial până când nu se va simţi în siguranţă dezvoltându-şi caracteristicile feminine.

Pe de altă parte, acest băiat îşi poate respinge tatăl, aplecându-se mai mult spre mama sa. Va avea o mai mare nevoie de afecţiune, înţelegere şi respect. Din nefericire, pentru că şi-a respins latura masculină, nu-şi va conştientiza nevoile de apreciere, acceptare şi încredere.

Deşi poate că are mai multe calităţi feminine decât tatăl, fraţii şi prietenii lui, nevoile lui primare sunt la fel ca ale celorlalţi băieţi. În primul rând, are nevoie de încredere, acceptare şi apreciere dacă vrea să-şi exprime şi să-şi dezvolte puterile masculine şi feminine.

Dacă are senzaţia că nu i se acordă încredere, că nu este acceptat şi apreciat, atunci nu se va simţi îndemnat să-şi exprime şi să-şi dezvolte masculinitatea. De exemplu, dacă mama lui este prea protectoare, prea exigentă sau prea darnică, îşi va reprima poate puterile masculine şi va deveni excesiv de dependent. Deşi continuă să-şi exprime şi să-şi dezvolte latura feminină, nu va simţi niciodată că a primit suficient sprijin sau că este suficient de bun. Înainte de a accepta să primească puterile tămăduitoare ale înţelegerii, afecţiunii şi respectului, caracteristicile lui

masculine trebuie întâi să fie îndrăgite şi susţinute cu încredere, acceptare şi apreciere.

Indiferent de echilibrul individual între puterile masculine şi feminine, un băiat are nevoie în primul rând de încredere, acceptare şi apreciere, iar o fată, de afecţiune, înţelegere şi respect. Plecând de la premisa că această condiţie esenţială este satisfăcută, un băiat cu mai multe atribute şi puteri feminine va avea nevoie de mai multă afecţiune, respect şi înţelegere decât alt băiat cu mai puţine trăsături feminine. La fel, o fată cu mai multe caracteristici masculine va avea nevoie de mai multă apreciere, acceptare şi încredere decât o altă fată cu mai puţine calităţi masculine, dar, în primul rând, latura ei feminină trebuie sprijinită.

În concluzie, predispoziţia naturală determină cu adevărat proporţia energiilor masculine şi feminine cu care ne naştem. Mediul familial, însă, fie dă formă expresiei echilibrate a potenţialului nostru, fie îl denaturează prin lipsa iubirii şi a sprijinului corespunzător.

Ordinea naşterii

Primii născuţi au tendinţa de a se simţi mai responsabili şi mai maturi, ceea ce îi poate determina fie să-şi suprime latura feminină pentru ca astfel să devină mai adulţi şi mai responsabili, fie să se revolte şi să-şi respingă puterile masculine pentru a rămâne copii.

Ultimul născut întâmpină, frecvent, şi cele mai mari probleme în încercarea de a-şi dezvolta

latura masculină pentru că rareori este nevoit să fie responsabil la o vârstă mai fragedă. Această poziţie este, în general, cea mai uşoară pentru o fată, în timp ce poziţia primului venit pe lume este mai uşoară pentru un băiat.

Mijlociul tinde să fie mai echilibrat. El ajunge să fie şi responsabil pentru copilul mai mic, şi dependent de cel mai mare.

Numărul de băieţi şi de fete din familie

Dacă doi băieţi se nasc succesiv, au tendinţa de a polariza. Dacă unul este mai masculin, celălalt este apt să exprime latura mai feminină şi să o reprime pe cea masculină. Cel mai mic este înclinat să-şi reprime latura masculină pentru că se teme de competiţie. De fiecare dată când o face, gestul lui este privit ca o ameninţare de fratele mai mare, iar cel mic poate pierde dragostea sau poate fi pedepsit în vreun fel.

Dacă totuşi primul copil observă că tatăl lui este gelos pe timpul şi atenţia pe care i le acordă mama, acel copil îşi poate reprima masculinitatea. Atunci când apare următorul copil, acesta din urmă va polariza poate dragostea mamei într-un mod diferit. Căutând dragostea în stiluri diferite, fraţii evită să constituie o ameninţare unul pentru celălalt.

Când există o serie de copii de acelaşi sex, asupra următorului copil născut va apăsa presiunea de a reprezenta sexul care lipseşte în familie. De exemplu, Martha a fost a treia fată. Naşterea ei l-a dezamăgit atât de tare pe tatăl său,

încât acesta a făcut o depresie, fapt ce a afectat-o profund pe fetiţă. A încercat foarte tare să se comporte ca un băieţel pentru tăticul ei. Apoi a venit al patrulea copil, şi a fost băiatul dorit de părinţi. Într-o secundă, Martha a pierdut atenţia tatălui său. A fost şi mai devastator pentru ea, deoarece îşi înăbuşise latura feminină tocmai pentru a fi iubită, pentru ca apoi să piardă iubirea în favoarea fratelui său. Martha adultă îşi recuperează acum fetiţa pierdută şi îi dăruieşte dragostea de care are nevoie.

Disponibilitatea părinţilor

Când părinţii sunt amândoi prea ocupaţi la serviciu, copilul va avea tendinţa de a justifica lipsa de disponibilitate apărinţilor şi îi va aşeza pe un piedestal. O mare parte din durerea pe care o simte acest copil din cauza izolării este negată. El duce o viaţă destul de mediocră pentru că, împreună cu sentimentele de abandon, şi-a reprimat şi toate puterile lui masculine şi feminine. Poate pretinde chiar că a avut o copilărie perfectă. Dar la nivelul subconştientului, acest copil va trăi la maturitate durerea de a fi fost neglijat şi respins.

Părinţii lui Rich l-au iubit, dar rareori erau acasă. În plus, la fiecare un an sau doi, familia se muta în alt oraş. Rich a renunţat să-şi mai facă prieteni sau să se înscrie în noi echipe şcolare pentru că ştia mereu că în curând va pleca. Era insuportabil să formezi legături, pentru ca la scurt timp să le rupi.

Una dintre metodele prin care Rich a făcut faţă acestei dureri a fost să-şi amintească mereu că părinţii lui îl iubeau. Din moment ce părinţii erau singura lui sursă de iubire, simţea că nu se poate plânge sau că nu avea dreptul să fie nemulţumit de neglijenţa lor. Copil fiind, simţea şi că nu trebuia să fie supărat sau nefericit din cauza deselor mutări şi a izolării lui. În schimb, justifica şi raţionaliza situaţia.

Rich părea vesel şi luminos tot timpul. Era veşnic copilul cel bun. Asta era masca pe care o purta pentru a câştiga dragoste.

A învăţat să-şi păstreze această mască până când nu a mai ştiut cine era adevărata persoană din interiorul lui. Preţul pe care l-a plătit a fost că n-a ştiut ce voia în viaţă sau ce simţea. Era amorţit.

Abia după ce Rich a participat la câteva dintre seminarele mele de weekend a realizat că, deşi părinţii lui făcuseră tot ce le stătuse în putinţă, era supărat şi furios pe ei. Era obosit şi sătul să mai fie micul băiat bun. A început să simtă furie şi resentimente. Atunci a fost capabil să-şi conştientizeze şi să-şi împărtăşească suferinţa. Abia după aceea a fost în stare să-şi ierte părinţii şi să-l vindece pe băieţelul din sufletul lui.

Ca urmare a acestei vindecări, Rich a încetat să le mai poarte de grijă celorlalţi şi a început să se ocupe de el însuşi. Pentru prima dată în viaţa lui, a cunoscut liniştea şi pacea interioară. Recupe rându-şi sentimentele, a putut să se simtă din nou

viu – uneori fericit, alteori nu, dar cel puţin viu.

Când părinţii nu sunt disponibili pentru un copil şi nu există nimeni cu care cel mic să-şi împărtăşească sentimentele, atunci aceste sentimente sunt reprimate, la fel şi vitalitatea sau puterea.

Presiunea semenilor în primii şapte ani de viaţă, copilul este condiţionat iniţial de părinţi sau de bonă. Apoi, după această vârstă şi până la pubertate, începe să formeze prietenii, care pot adăuga un nou strat de reprimare.

În copilărie, Stevie s-a legat de mama lui şi şi-a înăbuşit latura masculină. Mai târziu, când se juca cu alţi copii, s-a simţit forţat să fie agresiv, îndrăzneţ, obraznic – cu alte cuvinte, să fie mai masculin. Pentru a câştiga acceptarea prietenilor săi, se purta ca ei. Dar a simţit că trebuia să ascundă de mama lui această nouă imagine de băiat „rău”. Nu numai că se prefăcea când era cu prietenii, dar se şi ascundea de mama sa.

Disimularea produce o ruşine toxică. Minciunile, secretele şi înşelătoriile sunt cele mai distructive aspecte ale maturizării. Pentru a face faţă ruşinii de a ascunde adevărul, ne putem suprima chiar ruşinea. În timp, însă, ne vom eroda preţuirea de sine. Până când nu vom primi ajutor pentru a ne destăinui secretele şi a primi dragostea de care nu am avut parte în copilărie, vom rămâne prizonierii trecutului nostru.

Împărtăşirea secretelor şi renunţarea la falsa imagine dictată de presiunea semenilor sau a

experienţelor ruşinoase deschid o uşă care face să iasă la iveală aspectele reprimate ale puterilor noastre masculine şi feminine. În cele din urmă, putem învăţa această deschidere de la părinţii noştri. Dacă ei sunt cu adevărat sinceri cu ei înşişi, atunci copilul se va simţi în siguranţă să-şi dezvăluie trăsăturile, nu să şi le reprime.

Educaţia culturală şi religioasă

Credinţele culturale le sunt inoculate copiilor înainte ca ei să-şi dezvolte capacitatea de a şti ce este bine şi ce este rău. Copilul nu are de ales. De exemplu, când un băieţel vede de mii de ori cum pistolarii Vestului Sălbatic se ucid între ei fără remuşcări, el învaţă că bărbaţii adevăraţi sau „eroii” nu-şi manifestă sentimentele sau, şi mai rău, nu au sentimente.

Când vede la televizor portrete clasice de femei fericite şi mulţumite, o fetiţă învaţă că nu este bine să fii nefericită. Nu poate cere mai mult sau să se impună. Nu poate urmări în viaţă ceea ce îşi doreşte, ci trebuie să aştepte. Trebuie să fie complet dependentă de un bărbat. Ea învaţă că nu are dreptul să fie supărată – şi dacă este totuşi supărată, trebuie să-şi revină înainte de pauza publicitară.

Sunt doar câteva exemple care demonstrează prin câte căi putem fi îndrumaţi greşit în copilărie să ne limităm personalitatea conform sexului nostru. De milioane de ori, copilul care creşte primeşte mesaje care definesc şi restricţionează viziunea societăţii asupra rolurilor pe care trebuie

să le joace bărbaţii şi femeile.

Siguranţa financiară

Dacă părinţii sunt săraci sau dacă familia este foarte numeroasă, se întâmplă des ca un copil să nu se simtă îndreptăţit să ceară sau să aibă mai mult. Copilul va ajunge poate la concluzia că nu are dreptul să se simtă dezamăgit, trist, furios sau supărat. Dacă este nemulţumit, este lăsat să creadă că este egoist şi rău.

Pentru a evita pedeapsa acestui păcat, copilul îşi reprimă sentimentele pentru a-şi ţine în frâu supărarea. Când un băiat îşi înăbuşă nemulţumirea şi nefericirea, va avea tendinţa de a distruge legătura lui cu puterile sale feminine. O fetiţă în aceeaşi situaţie, la fel de incapabilă să-şi împărtăşească supărarea, va fi şi mai pierdută. Strunindu-şi sentimentele, îşi va reprima nu numai puterea feminină, ci şi personalitatea.

Pierzându-şi identitatea, se simte nedemnă să-şi exprime nevoile pentru a fi auzite, înţelese şi îndeplinite. Când fetiţa se maturizează, poate adopta rolul de îngrijitoare, dăruind altora ceea ce ea simte că nu merită să primească. Învaţă că nu poate avea încredere în ceilalţi; trebuie să se descurce singură. Simţindu-se nedemnă de a fi iubită, şi totuşi dependentă de alţii, se va mulţumi cu mult mai puţin decât merită.

Sărăcia este cu siguranţă dureroasă pentru băieţi, dar mult mai devastatoare pentru fetiţe. Un băiat are mai multe şanse de a-şi construi preţuirea de sine muncind din greu şi făcând totul

singur. Aşa se explică de ce auzim tot mai multe poveşti despre băieţi săraci care au devenit oameni bogaţi. Asta nu înseamnă că un bărbat nu este marcat de această experienţă, dar altfel decât o femeie.

Un aspect important al maturizării unui băiat este acela de *ş*. se separa de mama lui şi de a o lua pe drumul său. Şi o fată se separă, dar în alt fel. Ea vede cum se aseamănă cu mama ei, dar şi cât de diferită este. Deoarece împarte cu ea anumite caracteristici feminine comune, fundamentale, a-i semăna mamei sale o ajută să se cunoască. În schimb, pentru a porni în aventura cunoaşterii de sine, un băiat trebuie să observe cum diferă masculinitatea lui de feminitatea mamei sale. Este procesul prin care se separă de ea.

Despărţindu-se de familia lui, un tânăr îşi poate dovedi meritele ajungând un om bogat şi dezvoltându-şi o mare parte din puterea masculină; latura lui feminină va rămâne însă slabă. În drumul spre îmbogăţire, va fi poate înclinat să abuzeze de alţii, Este lipsit de respect faţă de ceilalţi şi de lege. Nu-i pasă decât de el însuşi.

Acest bărbat tinde să simtă un gol în sufletul lui pentru că nu se poate abandona într-o relaţie intimă. În adâncul lui, caută cu disperare să fie iubit, alintat şi să aparţină cuiva. Se simte ca un prizonier închis şi legat în lanţuri. Pentru a se conecta la latura lui feminină, va trebui să sfarme lanţurile şi să simtă durerea de care a scăpat

lucrând din greu şi îmbogăţindu-se. Nu poate face asta singur. Acest bărbat nu se poate relaxa şi nu poate avea o relaţie intimă până când nu va primi ajutor ca să-şi simtă durerea, să-şi împărtăşească sentimentele şi să elibereze latura lui feminină reprimată. Trebuie să se umilească pentru a căuta dragoste şi ajutor. Altfel, este incapabil să-i dăruiască unei femei ceea ce merită.

O femeie trebuie să fie foarte atentă cu acest tip de bărbat. Fie se va izola de ea, fie, atunci când se va deschide, va simţi atâta furie neconsumată încă faţă de părinţii lui, încât o va arunca asupra ei. Ceea ce îl poate ajuta cu adevărat este să-şi împărtăşească sentimeritele în cadrul unor grupuri de lucru, la seminarii sau prin consiliere de grup. Auzind durerea altora, va fi capabil treptat să audă şi să-şi vindece propria durere, şi astfel să devină un om întreg.

Condiţii de supravieţuire

Dacă a crescut în vreme de război, copilul va trăi spaima că tata sau mama ar putea muri şi că va rămâne singur. Cea mai sfâşietoare teamă a noastră, posibilitatea de a fi abandonaţi, stă la rădăcina tuturor anxietăţilor noastre. Probabilitatea reală ca tata şi mama să moară în război este o presiune prea mare pentru majoritatea copiilor. În acest caz, copilul îşi va forma această credinţă care va dăinui în mintea lui: „Dacă nu sunt în stare să am grijă de mine însumi, nu voi primi niciodată dragostea de care am nevoie. Nu am puterea de a primi ceea ce-mi

trebuie”.

Maturizarea în vreme de război va genera cu siguranţă aceste tipuri de anxietăţi, dar orice formă de pericol la care este expus un părinte poate declanşa aceleaşi temeri la copil. Şi dacă unul dintre părinţi este abuziv cu celălalt, va apărea frica de a nu fi abandonat.

Un copil poate trăi aceleaşi sentimente de nesiguranţă şi dacă se simte abandonat sau întrezăreşte posibilitatea de a fi abandonat. Din păcate, în acele momente, suntem foarte impresionabili. În subconştient ne vom forma convingeri care vor dura o viaţă întreagă dacă nu vor fi vindecate. Chiar şi la maturitate, când nu mai depindem de părinţii noştri pentru a supravieţui, copilul din noi va continua să simtă că: „Nu pot să am grijă de mine, nu pot să primesc dragostea de care am nevoie”.

Ori de câte ori simţiţi anxietăţile abandonării, iată o afirmaţie utilă pe care puteţi s-o scrieţi sau s-o citiţi: „Băieţelul (sau fetiţa) din mine se teme să nu fie lăsat singur. Este speriat pentru că nu poate avea singur grijă de el. Copiii nu ar trebui să fie nevoiţi să-şi poarte singuri de grijă. Când eram copil, eram lipsit de putere, dar acum, ca adult, sunt capabil să primesc dragostea de care am nevoie. Pot să am grijă de mine însumi”.

Mediul politic

Dacă ar fi să creşte-ţi într-o ţară unde libertatea de exprimare este interzisă, automat vă veţi dezvolta frica adâncă de a fi închis pentru că

aţi spus adevărul. Acest tip de frică ne inhibă autenticitatea şi, în consecinţă, puterile noastre interioare sunt reprimate.

Când nu ne putem manifesta liber, capacitatea noastră de a ne dezvolta întregul potenţial este considerabil redusă.

Experienţe de viaţă anterioare

Experienţele traumatizante din trecutul nostru, care nu au fost rezolvate, vor continua să caute o ocazie de a se exprima, astfel încât să putem fi auziţi sau vindecaţi. Când sentimentele dureroase sunt înăbuşite, suferă în primul rând latura noastră feminină. Capacitatea de a evolua este grav obstrucţionată până când nu ne vindecăm trecutul.

Capitolul şaisprezece descrie tehnica scrisorilor de dragoste, care vă permite să vă desfăşuraţi întregul potenţial vindecând durerea care blochează dezvoltarea spontană a puterilor voastre masculine şi feminine.

Condiţii de mediu şi de climă

Ţinând seminare în lumea întreagă, am observat diferenţe emoţionale distincte, asociate cu climatele mai reci, în opoziţie cu cele mai calde. Oamenii din climatele mai reci tind să-şi controleze mai bine emoţiile. Asta dă o mai mare libertate laturii masculine. Oamenii din climatele calde sunt mai emoţionali, şi de aceea mai înclinaţi să-şi piardă controlul.

Ca urmare, abuzul în familie este predominant în regiunile cu climă caldă. Un copil care îşi vede

un părinte pierzându-şi controlul nu numai că nu reuşeşte să înveţe cum să-şi păstreze autocontrolul, dar începe să trăiască cu spaima în suflet. Odată ce părinţii şi-au manifestat sentimentele, ei tind să-şi exprime mai mult dragostea şi afecţiunea.

În climatele mai reci, oamenii sunt mai rezervaţi şi mai protejaţi. Nu suferă atât de mult din cauza altora, dar închisoarea creată de ei înşişi le provoacă propria durere: se agaţă de sentimentele lor. Din punct de vedere intelectual, vor ierta păcatele celorlalţi, dar în inimile lor vor purta încă durere şi resentimente. Ceea ce le poate deschide inima sunt conştientizarea durerii pe care o simt şi realizarea faptului că este autoindusă.

Educaţie

Copiii învaţă să se exprime urmărindu-şi părinţii. Pe la 7 ani, au învăţat deja în subconştient cum să reacţioneze, cum să cO

munce, cum să se prefacă, cum să manipuleze şi cum să-şi exprime sau reprime puterile şi caracteristicile masculine şi feminine.

Dacă un băieţel îl vede pe tatăl său că, în ajutorul dat familiei, este agresiv şi impunător, va învăţa să fie masculin. Dacă îl vede pe tatăl său că îşi iubeşte munca, va încerca să-i urmeze exemplul în viaţă. Latura lui masculină înfloreşte.

Dacă o fată o vede pe mama sa că este vulnerabilă, sensibilă, afectuoasă şi graţioasă, va învăţa să-şi dezvolte latura feminină. Când o vede

pe mama ei că se iubeşte pe sine, că este realistă, că are o atitudine pozitivă, încrezătoare, va învăţa puterea propriei feminităţi.

Când nu-şi cunoaşte tatăl sau nu a avut parte de un alt model masculin puternic, pozitiv, un băiat nu-şi poate descoperi masculinitatea. Dacă nu i s-a arătat cum să fie un bărbat încrezător, creativ şi iubitor, este dificil pentru el să-şi dezvolte puterile masculine. O femeie nu-l poate învăţa aşa ceva. Unul din cele mai grave lucruri care a favorizat reprimarea dezvoltării naturale a puterii masculine a avut loc în timpul revoluţiei industriale, când taţii au fost forţaţi să-şi lase căminele şi să plece în căutare de lucru. Băieţii au pierdut accesul la taţii lor ca modele de rol pentru exprimarea trăsăturilor masculine.

Nu numai băieţii suferă, ci şi fetele. Cu taţii plecaţi de acasă, fetele nu au putut observa relaţia dintre tată şi mamă. Nu îşi vedeau părinţii decât atunci când erau prea obosiţi după o zi de muncă. Când o fetiţă nu percepea relaţia dintre mama şi tatăl său şi lumea într-un mod pozitiv şi iubitor, atunci îi era mult mai greu să se dezvolte complet.

DEZVOLTAREA SIMULTANĂ

Indiferent cum ne-am reprimat pe noi înşine în trecut, acum putem învăţa să ne exprimăm complet şi să ne dezvoltăm puterile masculine şi feminine. Creând relaţii adulte de iubire cu sexul opus, suntem capabili să realizăm dezvoltarea simultană a puterilor noastre masculine şi feminine.

Când un bărbat a favorizat dezvoltarea puterii sale masculine, dar are o relaţie de afecţiune, înţelegere şi respect cu sexul opus, automat puterile lui feminine vor începe să se facă simţite şi să se dezvolte în armonie cu puterile lui masculine. În mod similar, când o femeie a favorizat dezvoltarea puterilor ei feminine, dar are o relaţie de încredere, acceptare şi apreciere cu un bărbat, puterile ei masculine vor ieşi spontan la suprafaţă şi se vor dezvolta în armonie cu puterea sa feminină. Favorizând puterile propriului sex şi învăţând să sprijinim nevoile sexului opus, putem ajunge la această dezvoltare simultană.

Femeia de tip echilibrat poate fi puternică, îndrăzneaţă şi agresivă (calităţi sau puteri masculine) fără ca sexul opus să se simtă ameninţat, deoarece latura ei masculină este echilibrată de puterea ei feminină de a fi receptivă şi vulnerabilă. Un bărbat echilibrat poate fi receptiv şi vulnerabil (puteri feminine) fără a pierde respectul celorlalţi, dacă este prea autonom, îndrăzneţ şi agresiv.

Această formulă însă nu funcţionează şi invers. Dacă un bărbat favorizează dezvoltarea *puterilor sale feminine* în detrimentul puterilor sale masculine şi este afectuos, înţelegător şi respectuos cu partenera sa, nu va reuşi să-şi dezvolte simultan cele două puteri. Preponderenţa puterilor sale feminine îi va sufoca puterile masculine. Va continua să evolueze, dar va deveni tot mai dezechilibrat.

Dacă o femeie nu-şi exercită în primul rând calităţile sale feminine, ci îşi dezvoltă şi îşi exprimă *puterile ei masculine*, puterea ei feminină va fi îngrădită. Această reprimare va continua chiar dacă în relaţia ei cu sexul opus îşi va exprima puterile masculine cu încredere, acceptare şi apreciere.

Dezvoltarea simultană este împiedicată şi dacă un bărbat favorizează dezvoltarea puterii sale masculine, dar respinge sexul opus printr-o atitudine lipsită de afecţiune, de respect şi critică. Acest gen de bărbat îşi va întări cu siguranţă puterea lui masculină, dar nu-i va da niciodată puterii sale feminine şansa de a înflori.

În aceeaşi idee, nu poate avea loc o dezvoltare simultană dacă femeia favorizează desfăşurarea puterii ei feminine, dar respinge sexul opus cu o atitudine de neîncredere, intoleranţă şi respingere. O asemenea femeie poate fi foarte puternică în feminitatea ei, dar puterea ei masculină nu va avea şansa de a se maturiza. Nu-şi va putea atrage sprijin decât prin manipulare şi control.

În paranteză spus, nu este absolut necesar să ai o relaţie intimă cu sexul opus pentru a iniţia această dezvoltare simultană a energiilor feminine şi masculine. Dacă un bărbat favorizează caracteristicile sale masculine şi se raportează la alţii cu afecţiune, înţelegere şi respect, va putea atinge dezvoltarea simultană. La fel, o femeie nu are nevoie de un bărbat în viaţa ei pentru ca

această dezvoltare simultană să aibă loc. Atât timp cât favorizează exprimarea caracteristicilor ei feminine şi se raportează la ceilalţi cu încredere, acceptare şi apreciere, va obţine dezvoltarea simultană.

ECHILIBRAREA PUTERILOR NOASTRE MASCULINE ŞI FEMININE

Luând exemplul unei relaţii sexuale intime, să examinăm în profunzime cum pot evolua împreună un bărbat şi o femeie, iubindu-se şi sprijinindu-se reciproc. După cum am văzut, când un bărbat învaţă să-şi exprime natura afectuoasă, înţelegătoare şi respectuoasă în serviciul unei femei, este capabil să-şi dezvolte simultan atât puterile masculine, cât şi pe cele feminine. Favorizând exprimarea puterilor sale masculine (agresivitate, îndrăzneală) în timp ce-şi respectă partenera, automat puterile feminine complementare (vulnerabilitate, echilibru şi aşa mai departe) sunt dezvoltate şi integrate în conştiinţa lui.

Printr-o relaţie de afecţiune, înţelegere şi respect cu partenera sa, puterile lui masculine sunt echilibrate de puterile lui feminine latente. Fermitatea lui este echilibrată de intuiţie, abilitatea lui de a depune efort este echilibrată de abilitatea de a se relaxa, eficienţa lui este echilibrată de dorinţa de a ocroti şi iubi, responsabilitatea lui este echilibrată de o capacitate de a se bucura de viaţă şi de a fi fericit. Dacă îşi direcţionează puterile masculine spre o

atitudine mai iubitoare, prevenitoare, înţelegătoare şi respectuoasă, puterea lui feminină este mărită şi integrată în personalitatea lui.

Pe de altă parte, când îi rezistă partenerei, rezistenţa lui reprezintă o reflecţie a puterii feminine reprimate. Acest dezechilibru restricţionează capacitatea lui de a-i dărui spontan partenerei sale afecţiunea, atenţia, înţelegerea şi respectul de care are nevoie, în asemenea momente, îşi poate depăşi rezistenţa făcând apel la următoarea formulă: *prin favorizarea puterilor sale masculine şi prin direcţionarea lor într-un mod afectuos, înţelegător şi respectuos, rezistenţa lui va scădea treptat, şi liniştea, iubirea şi echilibrul vor predomina*. În acest fel, va deveni mai eficient, mai creativ şi mai capabil să-şi exprime potenţialul interior.

Starea de echilibru interior va impulsiona potenţialul lui creator şi puterea de a crea rezultatele dorite la nivel maximum. În plus, abilitatea lui de a-şi reveni rapid de pe urma stresului se va îmbunătăţi dramatic. Din această perspectivă, faptul de a-i iubi pe ceilalţi şi de a rezolva conflictele în relaţie devine o metodă practică de a spori eficienţa personală a unui bărbat.

Când un bărbat îşi dezvoltă atât afecţiunea, înţelegerea şi respectul, cât şi expresia masculinităţii sale, atunci conştiinţa lui este capabilă să integreze puterile complementare; nu numai de a fi agresiv, dar şi docil, nu numai de a fi

încrezător, dar şi vulnerabil, nu numai de a fi eficient, dar şi ocrotitor, nu numai de a fi logic şi hotărât, dar şi intuitiv, nu numai practic, dar şi fantezist şi aşa mai departe. Acest secret reprezintă una dintre binecuvântările adiţionale ale unei relaţii de iubire şi împlinire.

Dacă totuşi bărbatul nu se axează pe dezvoltarea şi exprimarea puterilor lui masculine, abilitatea sa de a acţiona, de a fi hotărât, de a gândi limpede, de a fi loial, de a munci mult şi aşa mai departe va slăbi. Când puterea lui masculină scade, puterea lui feminină ar putea creşte.

Imaginaţi-vă că masculinul este reprezentat de lumină, iar femininul, de întuneric. Când lumina descreşte, obligatoriu creşte întunericul. În mod similar, când un bărbat nu-şi dezvoltă puterea masculină, el pendulează în direcţia opusă şi devine mai feminin. De asemenea, dacă o femeie nu-şi dezvoltă latura feminină, masculinitatea ei va creşte corespunzător.

De exemplu, când un bărbat nu este motivat să lucreze mult (parte a dezvoltării puterii lui masculine), el este înclinat să evite munca şi să se distreze mai mult. Negându-şi puterea masculină, puterea lui feminină are şansa de a se dezvolta cât mai deplin. Faptul că se distrează, amuză şi îşi caută împlinirea personală denotă calităţi ale puterii sale feminine. Acest bărbat tinde să fie mânat de dorinţe şi să devină genul martir.

Să ilustrăm această teorie cu un exemplu masculin. Mama lui Dave, excesiv de protectoare,

nu l-a lăsat niciodată să facă propriile alegeri cât era copil. Capacitatea lui de a lua decizii nu a fost hrănită cu încredere; nu a fost iertat pentru greşelile sale şi nici apreciat pentru dorinţa lui de a-şi asuma riscuri.

Ca adult, Dave nu şi-a dezvoltat acest aspect decisiv al puterii sale masculine. În loc să ia decizii şi să-şi planifice ziua (puterea masculină), are tendinţa de a fi spontan, făcând ceea ce simte că ar vrea să facă pe moment. Această spontaneitate şi intuiţie constituie aspecte ale puterii sale feminine.

Nu e nimic rău în dezvoltarea puterii feminine. A munci mult şi a produce rezultate (putere masculină) nu este mai important decât abilitatea de a te relaxa şi de a fi fericit (putere feminină). Dar pentru a deveni un om complet, Dave trebuie să-şi cultive conştient puterile masculine. Când se bazează prea mult pe sentimente şi intuiţie, devine indolent şi tergiversează.

Majoritatea oamenilor favorizează o singură latură a puterii, nu pe amândouă. Mulţi oameni pot lucra mult şi se pot bucura de rezultate, dar nu se pot relaxa şi nici nu-şi pot gusta succesul. Acesta nu este niciodată suficient. Alţii se pot relaxa şi pot fi fericiţi, în schimb, nu pot lucra din greu şi nu pot atinge ţeluri în viaţă. Doresc să-şi aducă o contribuţie semnificativă în lume, dar nu au puterea s-o facă.

Pentru a ne manifesta întregul potenţial, ambele laturi ale puterii noastre personale trebuie

să fie activate. Fără abilitatea de a avea relaţii de succes şi, astfel, de a-şi dezvolta ambele laturi simultan, oamenii tind să-şi piardă echilibrul şi să-şi exprime puterile interioare prin patru tipologii diferite. Ele sunt:

Bărbatul sensibil. Acest bărbat a favorizat dezvoltarea puterilor sale feminine. Negându-şi dezvoltarea puterilor masculine, latura lui feminină a devenit mai puternică. În loc de a fi agresiv şi îndrăzneţ, este mai sensibil şi vulnerabil. Înăbuşindu-şi masculinitatea, şi-a pierdut o mare parte din puterea personală, şi de aceea este mai puţin eficient.

Bărbatul macho. Acest bărbat a favorizat dezvoltarea puterilor sale masculine şi a respins exprimarea puterilor sale feminine. Prin urmare, şi-a pierdut echilibrul, este îndrăzneţ, dar insensibil faţă de alţii şi, până la un punct, incapabil de sentimente. Reprimându-şi puterile feminine, şi-a pierdut abilitatea de a avea relaţii de iubire şi de a se bucura de viaţa lui.

Femeia independentă. Negând dezvoltarea laturii sale feminine, o astfel de femeie a favorizat întărirea puterilor sale masculine. În loc de a fi vulnerabilă şi receptivă, este îndrăzneaţă şi agresivă. Este incapabilă să-şi folosească puterea feminină pentru a atrage sprijin. Reprimându-şi feminitatea, şi-a pierdut şi abilitatea de a avea relaţii iubitoare şi puterea de a inspira şi a da putere altora. Simte că trebuie să facă totul singură.

Femeia dependentă. Această femeie şi-a favorizat puterea feminină de a crea ceea ce vrea şi a respins puterile masculine. Este caldă, receptivă şi vulnerabilă, dar şi manipulatoare, pretenţioasă şi oarecum iraţională. Pentru că şi-a negat dezvoltarea naturală a puterilor ei masculine, se simte lipsită de putere, neliniştită şi excesiv de dependentă de alţii.

În următoarele paragrafe, vom analiza în detaliu diferitele simptome de dezechilibru aşa cum au fost ele indicate de cele patru grupe: bărbatul sensibil, bărbatul macho, femeia independentă şi femeia dependentă.

BĂRBATUL SENSIBIL

Acest bărbat şi-a reprimat puterile masculine în favoarea dezvoltării puterilor feminine. Manifestându-şi liber puterile feminine, el poate fi docil, vulnerabil, receptiv, vesel, blând, plin de imaginaţie, maleabil, sensibil, relaxat sau tandru. Reprimându-şi însă puterile masculine, poate deveni şi mai pasiv, leneş, indecis, dependent, indulgent, iresponsabil, mai puţin energic sau slab.

În relaţiile lui, bărbatul sensibil poate foarte bine să fie afectuos, înţelegător şi respectuos cu partenera. Dar puterea lui va slăbi dacă nu-şi va exprima masculinitatea. Ignoră pericolul şi nu-şi manifestă puterea masculină.

Să vedem prin câteva exemple ce se întâmplă când un bărbat îşi reprimă latura masculină:

1. Latura sa feminină vulnerabilă umbreşte

latura agresivă; devine slab, prea dependent şi uşor de manipulat.

2. Latura feminină sensibilă umbreşte latura sa analitică; devine confuz şi neclar.

3. Latura sa feminină idealistă este mai puternică decât latura practică; e cu capul în nori şi nu are picioarele pe pământ.

4. Latura ocrotitoare feminină umbreşte eficienţa lui; îşi pierde tăria şi risipeşte timp şi energie; nu poate conduce, direcţiona sau face bani.

5. Latura feminină intuitivă umbreşte abilitatea sa masculină de a reacţiona raţional; devine indecis sau „împrăştiat".

6. Latura sa feminină deschisă şi expansibilă umbreşte abilitatea lui masculină de a-şi păstra concentrarea; devine uşor distrat şi îşi pierde direcţia şi abilitatea de a-şi urmări consecvent scopul.

7. Latura sa feminină emoţională umbreşte abilitatea lui de a reacţiona logic şi cu dragoste. Devine irascibil şi mărginit.

8. Latura sa feminină gentilă şi bună umbreşte îndrăzneala masculină; devine „pămpălău" şi toată lumea profită de el; îşi va nega propriile nevoi sau pe cele ale partenerei pentru a fi politicos sau pentru a le fi pe plac altora.

9. Latura sa afectuoasă şi inimoasă eclipsează încăpăţânarea masculină. Îşi pierde iniţiativa personală şi calităţile de lider; independenţa lui este reprimată şi începe să devină excesiv de

dependent; teama de reprobare îl motivează.

10. Dispoziţia lui feminină relaxată reprimă puterea lui masculină sârguincioasă, disciplinată; devine prea comod, pasiv, indecis şi leneş.

11. Latura sa feminină împlinită şi fericită umbreşte concentrarea lui asupra atingerii unui scop; devine pasiv, pierzându-şi motivaţia şi sentimentul încrederii şi al puterii.

12. Latura sa feminină jucăuşă şi veselă eclipsează latura sa masculină responsabilă; devine iresponsabil şi indulgent.

13. Latura sa feminină echilibrată atârnă mai greu decât latura sa masculină îndrăzneaţă; devine retras, neimplicat, pasiv sau plictisit.

Toate exemplele de mai sus sunt simptomele unui bărbat care şi-a dezvoltat latura feminină şi şi-a reprimat puterea masculină pentru a primi dragoste.

Cu toate acestea, când unii bărbaţi încep să-şi simtă puterea feminină, o resping instinctiv. Pentru a câştiga dragoste îşi repudiază atributele feminine şi astfel se limitează în ceea ce priveşte integrarea puterilor masculine şi feminine. Această tendinţă creează temperamentul „macho”.

BĂRBATUL MACHO

În starea macho de dezechilibru, un bărbat îşi dezvoltă puterea masculină în detrimentul laturii lui feminine. Acest gen de bărbat se întregeşte dezvoltându-şi capacitatea de a fi afectuos, înţelegător şi respectuos, în special cu femeile. Să

vedem câteva consecinţe posibile ale reprimării puterilor feminine:

1. Dezvoltându-şi eficienţa masculină fără a fi şi ocrotitor (latura lui femininǎ), devine extrem de serios şi se consumă până la epuizare; devine insensibil la nevoile altora, părând rece şi dur.

2. Dezvoltându-şi latura analitică fără a fi mai sensibil (latura lui femininǎ), devine lipsit de sentimente şi de consideraţie.

3. Dezvoltându-şi latura practică fără a fi şi idealist (latura lui femininǎ), devine plictisitor şi agasant.

4. Dezvoltându-şi agresivitatea fără a fi şi vulnerabil (latura lui, femininǎ), devine dominant, detaşat, nepăsător, competitiv, distructiv şi violent.

5. Dezvoltându-şi latura masculină raţională fără a fi şi intuitiv (latura lui femininǎ), devine sceptic şi limitat.

6. Dezvoltându-şi atenţia focalizată fără a fi şi deschis şi maleabil (latura lui femininǎ), devine lipsit de consideraţie, nepăsător şi incapabil de schimbare.

7. Dezvoltându-şi latura logică fără a fi şi emoţional (latura lui femininǎ), devine lipsit de emoţii şi rezervat; când este supărat, devine irascibil şi morocănos.

8. Dezvoltându-şi rigurozitatea fără a fi şi graţios (latura lui femininǎ), devine rigid, dominant şi pretenţios.

9. Dezvoltându-şi autonomia şi independenţa fără a fi şi receptiv (latura lui femininǎ), devine

sfidător, indiferent şi apatic.

10. Dezvoltându-şi latura încăpăţânată fără a fi şi relaxat, şi optimist (latura feminină), devine tensionat, competitiv şi dependent de muncă.

11. Dezvoltându-şi latura dedicată unui ţel fără a fi şi împlinit (latura lui feminină), devine înverşunat, nemulţumit, abătut şi prezumţios; munca lui nu este niciodată suficientă.

Fiecare dintre exemplele de mai sus reprezintă un simptom al temperamentului macho. Este puţin probabil ca să cumuleze cineva toate aceste calităţi, dar nu imposibil. În orice caz, această analiză ne ajută să înţelegem echilibrul delicat dintre laturile noastre masculine şi cele feminine.

Când un bărbat depune eforturi pentru a-şi exprima puterile masculine cu iubire şi afecţiune, înţelegere şi respect, conştiinţa lui este capabilă să integreze puterile complementare ale laturilor lui masculine şi feminine. Fără această înaltă conştiinţă, generoasă în iubire, nu-şi poate dezvolta caracteristicile opuse.

FEMEIA INDEPENDENTĂ

Când o femeie nu-şi dezvoltă natura feminină de a aprecia, accepta şi a avea încredere în bărbaţi, va deveni extrem de defensivă, îşi va accentua puterile sale masculine şi îşi va reprima puterea feminină de a atrage sprijin. Va deveni poate mai eficientă în acţiunile ei, dar îşi va pierde sensibilitatea, puterea intuitivă, destinderea, receptivitatea şi dăruirea. Puterile ei feminine se

vor diminua treptat.

În unele situaţii va da poate impresia că are încredere, că-i acceptă şi îi apreciază pe ceilalţi, dar nu este cu adevărat pregătită să primească. Deşi îşi poate exprima aceste atitudini pozitive, în realitate nu este atât de receptivă la dorinţa celorlalţi de a o susţine şi de a-i satisface nevoile. Îşi neagă calităţile feminine şi înclină spre latura ei masculină, care îi oferă mai multă siguranţă.

Dezechilibrul dintre puterile masculine şi cele feminine la o f femeie ne ajută să înţelegem personalitatea independentă sau excesiv de responsabilă. Femeia independentă încearcă să fie totul pentru ea sau ceilalţi. Simte dorinţa nestăvilită de a fi eficientă, rezonabilă, practică, constructivă, hotărâtă, preocupată de îndeplinirea sarcinilor, logică, îndrăzneaţă, încrezătoare în propriile puteri, voluntară şi consecventă.

Are încredere în puterile sale, dar este prea rece, încărcată de resentimente, suprasolicitată, epuizată, dură şi închisă. O femeie care şi-a negat puterile feminine în favoarea puterilor sale masculine va avea parte de puţină bucurie şi împlinire în viaţă. Va fi incapabilă să se relaxeze pentru că va exista întotdeauna ceva care s-o preocupe.

Când o femeie nu obţine dragostea de care are nevoie, începe să-şi piardă echilibrul. Devine mai masculină, până într-acolo încât este incapabilă să-şi îndeplinească nevoile feminine. Să vedem mai atent cum o poate afecta această schimbare:

1. Eficienţa ei masculină umbreşte înclinaţia ei feminină spre ocrotire; devine organizată şi excesiv de responsabilă.

2. Latura ei masculină analitică atârnă mai greu decât sensibilitatea ei feminină; devine rece, critică şi suspicioasă.

3. Latura ei masculină practică umbreşte idealismul ei feminin; devine limitată, lipsită de creativitate şi romantism.

4. Natura ei masculină agresivă eclipsează vulnerabilitatea ei feminină; devine insistentă, defensivă, manipulatoare şi pretenţioasă.

5. Latura ei masculină raţională predomină asupra simţului ei feminin intuitiv; devine excesiv de analitică, frustrată şi derutată.

6. Latura ei masculină disciplinată atârnă mai greu decât latura ei feminină destinsă; se simte mereu constrânsă să realizeze ceva şi îşi face griji din orice.

7. Logica ei masculină eclipsează emoţiile ei feminine; devine ageră, pedantă şi detaşată.

8. Precizia ei masculină umbreşte graţia ei feminină; devine o perfecţiuni stă; pretinde mai mult, dar fără tact şi consideraţie pentru sentimentele altora.

9. Independenţa ei feminină şi încrederea în sine maschează receptivitatea ei feminină; devine excesiv de încrezătoare în propriile puteri, nu oferă sprijin şi este reticentă în a cere ajutor sau sprijin.

10. Încăpăţânarea ei masculină umbreşte

latura ei feminină de susţinere; devine tensionată, intolerantă, critică şi nerăbdătoare.

11. Îndrăzneala ei, masculină eclipsează echilibrul ei feminin; devine extrem de independentă şi uită de nevoia ei de intimitate.

În tiparele de mai sus, o femeie care nu se simte iubită şi susţinută va începe să-şi reprime calităţile naturale feminine şi îşi va dezvolta integral trăsăturile masculine. Cu toate acestea, unele femei, când încep să-şi detecteze puterea masculină, o resping instinctiv. Se conturează astfel personalitatea „excesiv de dependentă” sau „mica fetiţă” sau „martira”.

FEMEIA DEPENDENTĂ

Temperamentul dependent apare atunci când o femeie îşi respinge puterile masculine, devenind astfel excesiv de dependentă de alţii pentru a-şi satisface necesităţile. Să vedem câteva dintre posibilele modalităţi prin care o femeie îşi respinge puterea masculină:

1. Fiind jucăuşă şi veselă fără a-şi dezvolta latura masculină responsabilă, devine risipitoare, indulgentă şi ineficientă.

2. Fiind sensibilă fără a-şi dezvolta şi latura masculină analitică, devine ilogică, confuză şi iraţională.

3. Fiind idealistă fără a-şi dezvolta şi latura masculină practică, devine ignorantă şi prea romantică pentru a fi vreodată satisfăcută.

4. Fiind inimoasă fără a-şi dezvolta şi latura masculină eficientă, devine neajutorată, lipsită de

speranţă şi copleşită.

5. Fiind intuitivă fără a-şi dezvolta şi latura masculină raţională» devine superstiţioasă şi naiva.

6. Fiind deschisă şi expansibilă fără a-şi dezvolta şi latura masculină capabilă de concentrare, devine împrăştiată, indecisă şi fără direcţie.

7. Fiind emoţională fără a-şi dezvolta şi latura masculină logică, devine exagerată, ilogică şi haotică în gândire.

8. Fiind graţioasă şi agreabilă fără a-şi dezvolta şi latura masculină riguroasă, devine ascunsă, evazivă, nehotărâtă şi manipulatoare.

9. Fiind receptivă fără a-şi dezvolta şi latura masculină autonomă, devine neajutorată şi disperată.

10. Fiind vulnerabilă fără a-şi dezvolta şi latura masculină agresivă, devine supusă şi slabă.

11. Fiind pozitivă şi bună fără a-şi dezvolta şi latura masculină strategică, devine o martiră şi face sacrificii inutile.

Aceste exemple descriu câteva dintre posibilele transformări prin care poate trece o femeie când îşi respinge latura masculină. Unele femei vor trece din când în când de la a fi „femeia independentă” la „femeia dependentă”. Alte femei rămân cu un singur temperament. În mod similar, unii bărbaţi trec de la „Mr. Macho” la „bărbatul sensibil”, în timp ce alţii rămân consecvenţi faţă de un singur temperament.

Se întâmplă des ca o femeie să fie excesiv de dependentă într-o relaţie, să sufere, ca apoi să se îndrepte, pentru un timp, în cealaltă direcţie, devenind excesiv de independentă. Apoi, la un moment dat, va începe să simtă nevoile ei feminine reprimate şi va căuta să şi le satisfacă. În asemenea momente, se întoarce la poziţia ei excesiv de dependentă. Acest ciclu continuă până când va învăţa cum să fie feminină fără a-şi înăbuşi masculinitatea.

Şi bărbaţii care nu şi-au echilibrat cele două puteri pot oscila între tipul dur şi macho şi tipul drăguţ, tolerant şi sensibil. Un bărbat va încerca să împlinească nevoile unei femei, dar, dacă va simţi că a eşuat, va reveni la atitudinea nepăsătoare şi macho. În general, un bărbat trebuie să înveţe cum să fie masculin fără a-şi înăbuşi latura feminină.

INVERSAREA ROLURILOR

Aşa cum un bărbat poate oscila între bărbatul macho şi bărbatul sensibil, tot aşa poate adopta şi rolurile de independent şi dependent. Este un proces de inversare a rolurilor. Dacă nu primeşte dragostea de care are nevoie când este masculin şi sensibil, ar putea începe să se identifice mai mult cu latura sa feminină.

În loc de a pendula între macho şi sensibil, el va balansa între a fi independent şi dependent.

Dacă în copilărie un băiat se simte neajutorat şi lipsit de puterea de a primi dragostea de care are nevoie, el poate face apel la inversarea

rolurilor. Se întâmplă însă mai frecvent ca bărbaţii să practice inversarea rolurilor atunci când se însoară şi nu primesc dragostea de care au nevoie.

De asemenea, unele femei care se căsătoresc, dar care nu reuşesc să primească dragostea de care are nevoie latura lor feminină, încep să se identifice cu latura masculină, pe care caută să şi-o împlinească. Încep să oscileze între macho şi sensibil. Este maniera feminină de a trece prin inversarea rolurilor. Tendinţa se poate manifesta încă din copilărie, dacă persoana în cauză s-a simţit lipsită de puterea de a-şi împlini nevoile feminine.

O persoană care trece prin inversarea rolurilor trebuie, în primul rând, să înveţe să se iubească pe ea însăşi. Când un bărbat care a apelat la inversarea rolurilor reuşeşte să se iubească pe el însuşi, atunci va reveni, în acelaşi timp, şi la tipul macho, şi la tipul sensibil. Din această poziţie, este capabil să-şi favorizeze latura masculină şi să dăruiască afecţiune, înţelegere şi respect.

În loc de a căuta dragostea în afara lui, trebuie să se iubească pe el însuşi. Iubindu-se pe sine, trebuie să exerseze puterea de a se ierta, accepta şi aprecia pe el însuşi. Trebuie să facă un inventar al resentimentelor şi să-i ierte pe cei care l-au rănit. Iertându-şi tatăl, va fi capabil să aibă încredere, să accepte şi să aprecieze masculinitatea. Ca urmare, îşi va întări capacitatea de a se iubi pe el însuşi*

Tot aşa, o femeie care a apelat la inversarea rolurilor, oscilând între a fi tipul macho şi cel sensibil, trebuie să exerseze iubirea de sine. Relaţiile ei nu pot progresa în această stare de dezechilibru, deoarece nu poate primi dragoste. Iertându-şi mama, va începe să simtă că latura ei feminină merită atenţie, înţelegere şi respect. Având grijă de ea, înţelegându-se şi respectându-se pe ea însăşi, se poate întoarce la nevoile ei feminine. Ca urmare, îşi va întări capacitatea de a se iubi pe ea însăşi. Identificându-se mai mult cu latura ei feminină, va renunţa la inversarea rolurilor şi va începe să oscileze între a fi dependentă şi a fi independentă. Atunci va putea să-şi dezvolte caracteristicile feminine şi să-i susţină pe ceilalţi cu încredere, acceptare şi apreciere.

Doar pentru că bărbaţii şi femeile în roluri inversate au nevoie în primul rând de a se iubi pe ei înşişi, asta nu înseamnă că ar trebui să evite relaţiile intime. Alegerea este întotdeauna una personal.

Înseamnă că nu trebuie să apeleze la parteneri pentru a găsi echilibru, ci să depună eforturi de a se elibera de resentimentele din trecut, de a renunţa la culpabilizarea altora şi de a găsi iertarea în ei înşişi. Până când nu vor obţine această iertare, nu pot primi şi dărui dragoste din toată inima.

CUM ÎŞI DESCOPERĂ PUTEREA O FEMEIE

Când o femeie învaţă să-i acorde bărbatului

sprijinul necesar pentru a-şi împlini nevoile primare de a fi apreciat, acceptat şi demn de încredere, atunci automat devine mai echilibrată şi capabilă să-şi exprime puterile masculine fără a-şi umbri puterile ei feminine. Beneficiul nu este numai al lui, ci şi al ei, permiţându-i să-şi dezvolte abilitatea de a-şi exprima în armonie atât laturile masculine, cât şi pe cele feminine.

Pentru a-şi susţine efortul de a fi mai încrezătoare, indulgentă şi apreciativă, ar trebui să-şi hrănească latura feminină şi să-şi dezvolte caracteristicile feminine. Asta înseamnă să fie vulnerabilă, echilibrată, receptivă, intuitivă, împlinită, ocrotitoare, veselă, entuziastă, spontană, graţioasă, idealistă, frumoasă, pozitivă, sensibilă, emoţională, deschisă, blândă, calmă, devotată şi dându-le putere celorlalţi.

Revizuind următoarea listă, ea îşi poate reaminti din când în când care este direcţia care îi va da adevărata putere. Ea poate afirma:

„Sunt o femeie puternică, afectuoasă şi vulnerabilă, şi în fiecare zi învăţ să am încredere, să accept şi să apreciez mai mult”. „Sunt o femeie puternică, afectuoasă şi echilibrată, şi în fiecare zi învăţ să am încredere, să accept şi să apreciez mai mult”. „Sunt o femeie puternică, afectuoasă şi receptivă, şi în fiecare zi învăţ să am încredere, să accept şi să apreciez mai mult”.

„Sunt o femeie puternică, afectuoasă şi intuitivă, şi în fiecare zi învăţ să am încredere, să accept şi să apreciez mai mult”.

„Sunt o femeie puternică, afectuoasă şi împlinită, şi în fiecare zi învăţ să am încredere, să accept şi să apreciez mai mult”.

„Sunt o femeie puternică, afectuoasă şi ocrotitoare, şi în fiecare zi învăţ să am încredere, să accept şi să apreciez mai mult”. „Sunt o femeie puternică, afectuoasă şi veselă, şi în fiecare zi învăţ să am încredere, să accept şi să apreciez mai mult”.

„Sunt o femeie puternică, afectuoasă şi entuziastă, şi în fiecare zi învăţ să am încredere, să accept şi să apreciez mai mult”.

„Sunt o femeie puternică, afectuoasă şi spontană, şi în fiecam zi învăţ să am încredere, să accept şi să apreciez mai mult”.

„Sunt o femeie puternică, afectuoasă şi graţioasă, şi în fiecare zi învăţ să am încredere, să accept şi să apreciez mai mult”.

„Sunt o femeie puternică, afectuoasă şi idealistă, şi în fiecare zi învăţ să am încredere, să accept şi să apreciez mai mult”.

„Sunt o femeie puternică, afectuoasă şi frumoasă, şi în fiecare zi învăţ să am încredere, să accept şi să apreciez mai mult”.

„Sunt o femeie puternică, afectuoasă şi pozitivă, şi în fiecare zi învăţ să am încredere, să accept şi să apreciez mai mult”.

„Sunt o femeie puternică, afectuoasă şi sensibilă, şi în fiecare zi învăţ să am încredere, să accept şi să apreciez mai mult”.

„Sunt o femeie puternică, afectuoasă şi

emoţională, şi în fiecare zi învăţ să am încredere, să accept şi să apreciez mai mult”.

„Sunt o femeie puternică, afectuoasă şi sinceră, şi în fiecare zi învăţ să am încredere, să accept şi să apreciez mai mult”.

„Sunt o femeie puternică, afectuoasă şi blândă, şi în fiecare zi învăţ să am încredere, să accept şi să apreciez mai mult”.

„Sunt o femeie puternică, afectuoasă şi calmă, şi în fiecare zi învăţ să am încredere, să accept şi să apreciez mai mult”.

„Sunt o femeie puternică, afectuoasă şi devotată, şi în fiecare zi învăţ să am încredere, să accept şi să apreciez mai mult”.

„Sunt o femeie puternică, afectuoasă şi care dă putere altora, şi în fiecare zi învăţ să am încredere, să accept şi să apreciez mai mult”.

O altă afirmaţie ar fi: „Sunt o femeie puternică şi afectuoasă, şi merit să fiu iubită aşa cum sunt. În fiecare zi, devin tot mai putemică. Pot să fiu încrezătoare fără să mă tem. Îi accept pe ceilalţi aşa cum sunt ei; nu simt nevoia să-i transform. Apreciez sprijinul tot mai mare pe care îl primesc în viaţa mea”.

CUM ÎŞI DESCOPERĂ PUTEREA UN BĂRBAT

Conştient sau nu, când un bărbat este capabil să-şi susţină partenera, îşi hrăneşte indirect latura feminină. Dăruindu-i ei, natura lui feminină este validată şi se simte ocrotită. Înţelegând-o pe ea, îşi poate înţelege mai bine natura lui feminină. Respectându-i nevoile, el începe să-şi respecte

propriile nevoi feminine complementare. Unul din cele mai senzaţionale lucruri pe care le presupune o relaţie este acesta: concentrându-vă să dăruiţi partenerului ce şi cum îşi doreşte, beneficiaţi şi dumneavoastră în mod direct.

Manifestându-şi trăsăturile masculine cu afecţiune, înţelegere şi respect, un bărbat se poate simţi întregit şi echilibrat. Caracteristicile masculine îl fac agresiv, îndrăzneţ, autonom, raţional, conştient de ce vrea, eficient, responsabil, încrezător, hotărât, riguros, practic, competent, un bun strateg, analitic, logic, focalizat, demn, disciplinat, încăpăţânat şi plin de forţă prin serviciul adus altora. L-ar ajuta foarte mult dacă şi-ar revizui lista calităţilor masculine ale puterii. El poate afirma următoarele:

„Sunt un bărbat puternic, afectuos şi agresiv, dar în fiecare zi învăţ să fiu mai atent, mai înţelegător şi mai condescendent”.

„Sunt un bărbat puternic, afectuos şi îndrăzneţ, dar în fiecare zi învăţ să fiu mai atent, măi înţelegător şi mai condescendent”. „Sunt un bărbat puternic, afectuos şi autonom, dar în fiecare zi învăţ să fiu mai atent, mai înţelegător şi mai condescendent”. „Sunt un bărbat puternic, afectuos şi raţional, dar în fiecare zi învăţ să fiu mai atent, mai înţelegător şi mai condescendent”.

„Sunt un bărbat puternic, afectuos şi conştient de ce vrea, dar în fiecare zi învăţ să fiu mai atent, mai înţelegător şi mai condescendent”.

„Sunt un bărbat puternic, afectuos şi eficient,

dar în fiecare zi învăţ să fiu mai atent, mai înţelegător şi mai condescendent”.

„Sunt un bărbat puternic, afectuos şi responsabil, dar în fiecare zi învăţ să fiu mai atent, mai înţelegător şi mai condescendent”.

„Sunt un bărbat puternic, afectuos şi încrezător, dar în fiecare zi învăţ să fiu mai atent, mai înţelegător şi mai condescendent”. „Sunt un bărbat puternic, afectuos şi hotărât, dar în fiecare zi învăţ să fiu mai atent, mai înţelegător şi mai condescendent”.

„Sunt un bărbat puternic, afectuos şi riguros, dar în fiecare zi învăţ să fiu mai atent, mai înţelegător şi mai condescendent”.

„Sunt un bărbat puternic, afectuos şi practic, dar în fiecare zi învăţ să fiu mai atent, mai înţelegător şi mai condescendent”.

„Sunt un bărbat puternic, afectuos şi competent, dar în fiecare zi învăţ să fiu mai atent, mai înţelegător şi mai condescendent”.

„Sunt un bărbat puternic, afectuos şi un bun strateg, dar în fiecare zi învăţ să fiu mai atent, mai înţelegător şi mai condescendent”.

„Sunt un bărbat puternic, afectuos şi analitic, dar în fiecare zi învăţ să fiu mai atent, mai înţelegător şi mai condescendent”.

„Sunt un bărbat puternic, afectuos şi logic, dar în fiecare au învăţ să fiu mai atent, mai înţelegător şi mai condescendent”.

„Sunt un bărbat puternic, afectuos şi focalizat, dar în fiecare zi învăţ să fiu mai atent, mai

înţelegător şi mai condescendent”.

„Sunt un bărbat puternic, afectuos şi demn, dar în fiecare ” învăţ să fiu mai atent, mai înţelegător şi mai condescendent”.

„Sunt un bărbat puternic, afectuos şi disciplinat, dar în fiecare zi învăţ să fiu mai atent, mai înţelegător şi mai condescendent”.

„Sunt un bărbat puternic, afectuos şi încăpăţânat, dar în fiecare zi învăţ să fiu mai atent, mai înţelegător şi mai condescendent”.

„Sunt un bărbat puternic, afectuos şi plin de forţă slujindu-l pe alţii, dar în fiecare zi învăţ să fiu mai atent, mai înţelegător 1 mai condescendent”.

O altă afirmaţie ar fi: „Sunt un bărbat puternic şi afectuos i merit să fiu iubit aşa cum sunt. În fiecare zi devin mai puternic. Ţin cu adevărat la ceilalţi. Îi pot înţelege fără a-i judeca. Doresc să-l respect pe ceilalţi aşa cum mă respect pe mine însumi”.

DRAGOSTEA ESTE ADEVĂRATA SURSĂ A PUTERII

Uneori, femeile se tem că îşi vor pierde fermitatea dacă îţi deschid sufletul şi se bizuiesc cu încredere pe un bărbat. Femeia se teme, poate, că dezvoltarea laturii ei feminine îi va slăbi puterea masculină. Această grijă este nefondată. Când o femeie este capabilă să-şi susţină cu succes bărbatul, indirect îşi cultivă propria latură masculină.

Când o femeie îşi poate accepta bărbatul, atunci este capabilă să-şi accepte propria latură

masculină. Având încredere în el, ea învaţă să aibă încredere în propria natură masculină. Această acceptare de sine, autoapreciere şi încredere în propriile forţe îl sporesc puterea masculină, dar, în acelaşi timp, îi dezvoltă latenţele feminine.

Fără a-i iubi şi ajuta pe ceilalţi, dacă o femeie vrea să-şi dezvolte latura masculină, nu o poate face decât negându-şi latura feminină. Relaţiile îi acordă unei femei şansa de a-şi cultiva latura feminină fără a-şi dezvolta automat şi latura masculină.

Tot aşa, un bărbat îşi dezvoltă latura feminină cultivându-şi atitudinile masculine în slujba unei femei (şi/sau a lumii). El îşi foloseşte şi puterea masculină, şi pe cea feminină pentru a crea acţionând şi îşi exprimă puterea prin grijă, înţelegere şi respect. Automat, calităţile lui feminine sunt integrate în conştiinţa lui.

O NOUĂ POSIBILITATE

Acest concept, potrivit căruia bărbaţii ar trebui să se axeze pe dezvoltarea caracteristicilor lor masculine, iar femeile ar trebui să se axeze pe latura lor feminină, nu reprezintă o reînviere a trecutului, cu rolurile lui bine definite pentru bărbaţi şi femei. În loc să definim roluri, definim atitudini ideale la care să aspirăm şi pe care să le perfecţionăm. Nicicând în istorie nu am văzut un bărbat care să fie abuziv cu soţia lui sau cu mediul lui dacă este atent, înţelegător şi condescendent. Aceste trei virtuţi primare pot li observate, oricum, în viaţa bărbaţilor eminenţi care au

modelat istoria, ajutând omenirea să facă progrese considerabile.

Niciunde nu vedem în istorie o femeie capabilă de a avea încredere, a accepta şi a aprecia şi de care să se fi profitat, să fie pasivă sau slabă. Aceste trei atitudini afectuoase de încredere, acceptare şi apreciere sunt întruchipate de mari femei care şi-au pus amprenta asupra istoriei. Ele sunt exemplificate şi de mii de femei care nu s-au făcut remarcate, dar care au sprijinit în tăcere şi dinamic un bărbat ce a făcut istorie.

Aceste femei nu s-au simţit înjosite sau abuzate; aceste femei au împărţit cu soţul lor succesul. Nu au simţit nevoia să primească recunoaşterea, preamărirea şi aprecierea pe care le-au căutat partenerii lor. Au înţeles intuitiv nevoia partenerului lor de apreciere şi au fost suficient de înţelepte să nu rivalizeze cu el sub nicio formă.

Deşi multe femei pot alege să-şi continue rolul de susţinere faţă de un bărbat, acest lucru nu este necesar. Versiunea tradiţională a rolului unei femei se schimbă pe măsură ce ne dezvoltăm mai deplin abilităţile noastre interioare. Cultivând caracteristicile primare ale sexului nostru împreună cu atitudinile de iubire nu este, în niciun fel, un pas înapoi, ci reprezintă o nouă viziune asupra posibilităţilor care se deschid pentru bărbaţi şi femei în cadrul unei relaţii.

ARMONIE LA LOCUL DE MUNCĂ

Prin dezvoltarea acestor atitudini primare, un bărbat şi o femeie pot munci cot la cot, ca egali, fără a genera rezistenţa teribilă pe care bărbaţii şi femeile o întâmpină la locul de muncă. Bărbaţii şi femeile care înţeleg diferenţele dintre ei pot împărtăşi aceleaşi responsabilităţi şi se pot bucura în acelaşi timp de energia creatoare pe care o emană polaritatea lor.

Multe femei şi-au negat puterile şi nevoile feminine pentru evita rezistenţa bărbaţilor şi pentru a avea succes la locul de muncă. S-au modelat pentru a deveni ceea ce bărbaţii aşteaptă de la bărbaţi, în loc să rămână sincere cu natura lor feminină. Sper că, beneficiind de aceste informaţii, fiecare sector de activitate, o zonă dominată de bărbaţi, va începe să recunoască eficienţa practică a înţelegerii şi respectării nevoilor şi puterilor feminine. Rezultatul va consta în mai mult sprijin acordat femeilor, dar şi într-o şansă pentru bărbaţi de a evita munca extenuantă.

Femeile care sunt hotărâte să-şi dezvolte natura feminină la locul de muncă – a aprecia, a accepta şi a avea încredere – îi vor ajuta mult pe bărbaţi, oferindu-le sprijinul pe care îl merită. Cultivând aceste atitudini, femeile vor învăţa cum să-şi exprime puterile masculine fără a-şi respinge puterile feminine.

Când femeile învaţă să-şi folosească forţa personală fără a concura cu puterea masculină, ele îşi vor asigura un şi mai mare sprijin din partea bărbaţilor. Când femeile îşi exprimă

puterile feminine, bărbaţii vor fi mai puţin ofensaţi sau ameninţaţi şi vor câştiga treptat un mai mare respect pentru colegele lor. O femeie care îşi exercită puterea masculină reprezintă o ameninţare pentru un bărbat şi va ajunge să îşi nege puterea feminină. Când o femeie îşi poate păstra calităţile feminine în timp ce îşi exprimă puterea masculină, va câştiga mai eficient respectul şi sprijinul bărbaţilor.

Unele femei au experimentat deja puterea acestei abordări la locul de muncă. Pe măsură ce femeile învaţă să-şi exprime natura feminină în domeniul profesional, ele descoperă că pot obţine respectul şi pot atinge succesul într-un mod diferit, unul feminin.

Pentru ca acest proces, de descoperire a echilibrului la locul de muncă şi în relaţiile noastre, să fie cât mai eficient, trebuie să fim conştienţi de simptomele care ne avertizează de pierderea echilibrului. Una din cele mai mari probleme o constituie faptul că, atunci când ne pierdem echilibrul, de obicei nu suntem conştienţi de asta. Când ne pierdem echilibrul, începem să folosim dragostea ca mijloc de manipulare şi control. Ni se pare că iubim şi oferim sprijin, dar, în realitate, nu o facem. Uneori, cerem o formă de iubire care nu este ceea ce avem nevoie sau ceea ce ne dorim cu adevărat. În capitolul următor vom explora sursele ascunse ale nemulţumirii care apare în relaţii.

Capitolul 15

Sursele ascunse

ALE NEMULŢUMIRILOR NOASTRE

Un motiv important pentru care nu reuşim să avem o relaţie împlinită este acela că transmitem mesaje greşite. De exemplu, un bărbat poate transmite mesajul că îşi doreşte o parteneră mămoasă, apoi o respinge când ea devine excesiv de grijulie. O femeie poate transmite mesajul că îşi doreşte un bărbat care să aibă mai multă nevoie de că, apoi îl respinge pentru că este neajutorat. Efectul mesajelor contradictorii este acela că, atunci când obţinem ceea ce credem că vrem, nu suntem mulţumiţi.

Soluţia nu stă în încercarea de a ne mulţumi cu ceea ce primim. Singura cale de a *obţine* ceea ce vrem cu adevărat este de a *realiza* ce vrem cu adevărat. În exemplul de mai sus, bărbatul cere dragostea grijulie a unei mame, deşi are nevoie în primul rând de încrederea că îşi poate purta singur de grijă. E adevărat, uneori chiar are nevoie de grija maternă a partenerei sale. Dar nevoia lui primară ca bărbat vizează încrederea ei că se poate ajuta singur şi ca o poate ajuta şi pe ea. Această încredere este exprimată de fiecare dată când ea îi dă ocazia de „a fi acolo pentru ea”.

În cel de-al doilea exemplu, femeia îi cere partenerului să aibă încredere în ea pentru a o lăsa să pătrundă în sufletul lui, să o lase să-i acorde mai mult ajutor. Mesajul ei este însă confuz: adevărata ei dorinţă este ca el să fie atent şi mai prevenitor cu nevoile ei.

Un alt mesaj contradictoriu, destul de comun, face confuzie între respect şi apreciere. O femeie se poate da peste cap să se dăruiască unui bărbat, în intenţia de a-i câştiga aprecierea. Mesajul pe care îl transmite este acela că vrea să fie apreciată, când, de fapt, ceea ce vrea cu adevărat este să fie respectată, iar el să-i răspundă cu aceeaşi generozitate. Bărbaţii transmit mesajul că vor respect, dar în subconştientul lor caută aprecierea.

În exemplele de mai sus, femeile au lăsat să se înţeleagă că îşi doreau ca partenerul lor să aibă mai multă încredere în ele şi să le aprecieze mai mult, în timp ce bărbaţii semnalau că voiau mii multă grijă şi mai mult respect. După cum am văzut în capitolele anterioare, nevoile primare ale bărbaţilor sunt exact opuse – încredere şi apreciere –, în timp ce femeile au nevoie esenţialmente de grijă şi respect. În acest capitol vom analiza cum şi de ce bărbaţii şi femeile transmit mesaje contradictorii.

NEVOIA DE ÎNLOCUIRE

Şi bărbaţii îşi exprimă nevoile feminine de a fi iubiţi, respectaţi şi înţeleşi, dar ele sunt subordonate sau secundare bunăstării lor emoţionale. Nevoile primare ale unui bărbat sunt de a fi iubit, acceptat, apreciat şi demn de încredere, în timp ce nevoile lui secundare sunt acelea de a fi înţeles, respectat şi îngrijit. Prioritatea – acestor nevoi însă poate fi inversată în conştiinţa lui.

Când nevoile primare ale unui bărbat nu sunt satisfăcute, ele pot fi automat reprimate şi „înlocuite” cu nevoile sale secundare. Relaţiile pot deveni foarte confuze în acest caz: ceea ce simţiţi sincer că aveţi nevoie poate că nu este ceea ce vă trebuie cu adevărat. Când nu suntem conştienţi de această diferenţă, suntem asemenea alcoolicului care crede, sincer, că are nevoie de o băutură. Or, el are cu adevărat nevoie de iubire. Dar pentru că nevoia lui de iubire nu este împlinită, găseşte o nevoie substitut şi caută să şi-o satisfacă.

Ascultarea ca nevoie de înlocuire

Femeile simt foarte des nevoia de a fi auzite. Este o nevoie primară normală pentru o femeie. Dacă această nevoie nu este satisfăcută, va fi înlocuită cu o nevoie complementară – nevoia de a asculta. Femeile etalează deseori acest tipar. Cu cât fire mai multă nevoie de a-şi împărtăşi gândurile şi de a fi auzită, cu atât se simte mai obligată să asculte sentimentele altuia. Ea nu este conştientă de nevoia ei primară, dar simte nevoia secundară de a asculta.

De multe ori, când adevărata nevoie primară a unei femei este de a împărtăşi ceea ce simte, se va gândi: „Trebuie să ştiu ce simte partenerul meu”. Nevoia ei primară de a fi auzită este înlocuită de o nevoie secundară de a asculta. Problema e că transmite mesaje greşite. Cealaltă dilemă majoră este că, indiferent cât de mult i se destăinuieşte partenerul, ea tot va simţi că nu este suficient.

O nevoie secundară nu poate fi niciodată cu

adevărat satisfăcătoare decât dacă nevoia primară este recunoscută şi îndeplinită.

Supraalimentarea ca nevoie de înlocuire

Această relaţie dintre nevoile primare şi cele secundare este cumva comparabilă cu nevoia unui pofticios de a mânca. Pofticiosul simte cu adevărat nevoia de a mânca. Dar pentru că nu asta este nevoia lui primară, în loc să-l satisfacă, mâncatul nu-i creează decât senzaţia că-şi doreşte şi mai mult.

Nevoia de supraalimentare este un semnal că mai multe nevoi primare (în general nevoia de sprijin afectiv) sunt înlocuite de nevoia de a mânca. Deşi mâncatul constituie cu adevărat o nevoie primară atunci când organismul unui om este înfometat, poate fi adoptat şi ca „nevoie de înlocuire": pentru a-şi înăbuşi durerea de a nu se simţi iubită, 6 persoană simte impulsul de a mânca.

Nevoia de înlocuire este în general una pe care o persoană se simte mai în măsură să şi-o satisfacă. Dacă o persoană se simte lipsită de puterea de a-şi satisface nevoia primară, poate deveni obsedată de împlinirea unei alte nevoi asupra căreia are mai mult control. Este mult mai uşor să te îndopi decât să ceri sprijin afectiv.

Deoarece nevoia de a mânca, în acel moment, doar reprimă şi înlocuieşte nevoia primară, nesatisfăcută, de iubire, mâncatul nu ne poate satisface acea nevoie după care tânjim. Aşa că nu ne oprim din mâncat, imaginându-ne că, după încă

o înghiţitură, ne vom simţi satisfăcuţi. Ne îmbuibăm cu alimente pentru a amortiza (reprima) sentimentele dureroase. Un fenomen similar apare în relaţii. Când nevoile primare emoţionale nu sunt satisfăcute, sunt automat înlocuite cu nevoi emoţionale secundare.

NEVOI PRIMARE ŞI SECUNDARE

Când un bărbat simte că femeia nu *are încredere* în el, pentru a evita sentimentul de durere care îl macină, poate dezvolta nevoia stringentă de a i se purta de grijă. Poate deveni la fel de exigent ca un copil. Problema e că, indiferent cât de multă grijă îi va arăta ea, el tot va simţi că nu este suficient, tot aşa cum cel care se îmbuibă nu-şi potoleşte niciodată foamea. În majoritatea cazurilor, nici măcar nu ştie că ceea ce-i lipseşte şi că ceea ce aşteaptă de la femeie este încrederea ei. În mod greşit, cere mai multă afecţiune şi consideraţie, apoi o respinge pentru că îl cocoloşeşte.

În mod complementar, când o femeie nu are încredere într-un bărbat, va avea impulsuri materne sau va deveni excesiv de grijulie şi responsabilă faţă de el. Pentru că ea îi satisface nevoia secundară de atenţie şi consideraţie (şi nu nevoia primară de a i se acorda încredere), lui nu-i va fi niciodată de-ajuns, indiferent cât de multă grijă ar avea de el.

La un moment dat, bărbatul va începe să-i respingă dăruirea şi să-şi nege nevoia secundară de a fi îngrijit. Ca un pendul care se leagănă, îi va

trimite mesaje contradictorii: „Vreau să ai grijă de mine” şi apoi „grija ta mă sufocă”. În mod similar, cel care se îmbuibă pendulează între nevoia de a mânca şi negarea nevoii de a mânca prin adoptarea unui plan strict de dietă. Ieşirea din această situaţie instabilă şi oscilantă a nevoii de înlocuire este de a ne satisface nevoia primară.

Deşi situaţia nu este întotdeauna clară, dacă ne putem identifica nevoile primare şi ne putem concentra asupra lor, putem minimaliza treptat constrângerea nevoilor noastre afective secundare. Dacă nu ne satisfacem nevoile primare, indiferent cât de mult ne-am satisface nevoile secundare, vom rămâne, în cele din urmă, nesatisfăcuţi. Să vedem care sunt nevoile noastre primare şi secundare şi cum se pot confunda ele şi invers.

GRIJA ŞI ÎNCREDEREA

Grija este o nevoie feminină, în timp ce încrederea este nevoia masculină complementară. Când un bărbat ţine la o femeie, este capabil să-i insufle încredere. La fel, când o femeie are încredere într-un bărbat, automat îi va acorda mai multă atenţie şi grijă. Masculinitatea înfloreşte când se bucură de Jncredere. Feminitatea înfloreşte când se bucură de atenţie şi afecţiune.

De exemplu, un băiat cocoloşit va ajunge, de obicei, un om slab, excesiv de dependent. Prin comparaţie, o fată cocoloşită va înflori în siguranţa unui mediu afectuos. Va creşte cu un sentiment mai dezvoltat al propriei identităţi. Asta nu

înseamnă că un băiat nu are nevoie de un mediu afectuos. Dar dacă nu i se acordă suficientă încredere, nu-şi va dezvolta puterile masculine. Va deveni extrem de dependent de cei care au grijă de el şi nu va avea suficientă încredere în el însuşi.

Încrederea în el poate însemna încrederea în abilităţile lui, şi nu încercarea de a-l ajuta sau de a-l perfecţiona; încrederea că, dacă va face o greşeală, va învăţa din ea; încrederea că face tot ce-i stă în puteri şi că intenţiile lui sunt bune.

Dacă o femeie ţine la un bărbat, dar nu are încredere în el, inconştient el va respinge cu resentimente „grija” ei. Cel mai probabil, nici nu va şti de ce. Deşi nu-şi poate exprima clar reacţia, el se va simţi jignit şi se va retrage. Tot ce ştie e că grija ei este enervantă şi îl face să se simtă slab. De fapt, nu afecţiunea şi grija ei îl fac să se simtă slab, ci lipsa de încredere în el.

De multe ori, când o femeie simte că nu poate avea încredere în partenerul ei, îşi pierde echilibrul şi devine „excesiv de grijulie”. Ea îşi neagă propria nevoie de sprijin pentru că nu are încredere că se poate baza pe el. Reacţionează la propria ei lipsă de încredere fie devenind foarte grijulie cu ceilalţi, fie manifestând o totală nepăsare. Oscilează între a fi excesiv de protectoare şi a fi independentă şi nejustificat de încrezătoare în propriile puteri. Ceea ce nu realizează este ca mesajul pe care îl transmite este acela că nu are nevoie de ajutor deoarece

este o femeie puternică.

Oamenii care intră în profesii ca acelea de asistent medical au de obicei o problemă cu încrederea în ceilalţi. În consecinţă, devin excesiv de protectori şi loiali. Pentru că nu pot avea încredere că ceilalţi le vor satisface nevoile, ei îşi urmează impulsul inconştient de a împlini nevoile altora, aşa cum, în secret, îşi doresc să fie împlinite ale lor. Mai exact, nevoia ca cineva să aibă grijă de ei este înlocuită cu nevoia de a avea grijă de alţii. În loc să simtă: „Am nevoie ca tu să ai grijă de mine”, mesajul lor este: „Îmi doresc ca tu să ai încredere în mine, aşa cum eu am grijă de tine”.

Când o fetiţă este ignorată, o poţi vedea cum compensează asta purtându-se excesiv de grijulie cu păpuşile ei. Faptul că-i pasă nu este un păcat. Înseamnă că această grijă excesivă este un simptom al fricii ei şi al incapacităţii de a primi afecţiunea de care are nevoie.

De ce bărbaţii răniţi îşi părăsesc partenera

Bărbaţii „răniţi” sunt atraşi, la început, de femeile atente şi grijulii. Dacă un bărbat nu este sigur pe el, de exemplu, va fi poate atras de femeia maternă sau independentă. Dar atunci când se vindecă, va începe să se simtă demn de încredere şi iritat tocmai de lipsa ei de încredere. Când se va simţi mai sigur pe el, o va respinge, sau îl va respinge ea atunci când nu va mai avea nevoie atât de mult de ea. În acest caz, mesajul lui este contradictoriu. Se comportă de parcă şi-ar

dori o femeie puternică şi independentă, apoi o părăseşte pentru o femeie mai vulnerabilă.

Femeile se plâng deseori că au grijă de un bărbat cât timp el este demoralizat, dar că, atunci când el se pune din nou pe picioare şi nu mai are nevoie de ele, le respinge. Automat, este atras de o femeie mai încrezătoare, care nu se sfieşte să-i arate că are nevoie de el. Deşi un bărbat trebuie să-şi asume responsabilitatea pentru această nedreptate din partea lui, partenera lui excesiv de protectoare are nevoie, totodată, să recunoască că şi-a negat nevoia primară de a fi îngrijită. Amândoi trimit mesaje confuze.

Bărbaţii simt nevoia să fie indispensabili

Bărbaţii adoră să simtă că sunt indispensabili. Abilitatea unei femei de „a avea încredere” îi permite să aibă nevoie de un bărbat. Femeia care are nevoie de bărbatul ei îi atribuie acestuia puteri. Această „nevoie” comunică mesajul: „Am aceste nevoi şi am încredere că mă vei sprijini”. „A avea nevoie” nu este însă acelaşi lucru cu „dependenţa”. O femeie „neajutorată” nu spune: „Am nevoie de tine”, ci: „Am aceste nevoi şi nu cred că mi le poţi împlini. Mă simt neajutorată”.

Aceeaşi neîncredere este comunicată unui bărbat şi atunci când o femeie are o atitudine nepăsătoare. Reacţionează într-o manieră distantă, de parcă ar spune: „Nu mă poţi răni. Nu-ţi voi da ocazia să mă dezamăgeşti. Nu am nevoie nici de tine, nici de nimeni altcineva. Nu am încredere că îmi oferi ceea ce am nevoie. Pot s-o

fac şi singură. Am mai avut încredere în cineva şi m-am ars. Este prea dureros”. Deşi pare puternică şi încrezătoare în propriile puteri, opusul femeii neajutorate, baza atitudinii sale este, de fapt, neîncrederea. Bărbatul care primeşte acest mesaj este rănit în sentimentele lui. Va începe să se retragă, va fi irascibil sau se va simţi secătuit.

Tot aşa, o femeie se simte jignită când bărbatul pe care îl iubeşte nu ţine la ea. Dacă este deschisă cu el şi îl iubeşte, iar el rămâne nepăsător şi rece, suferă la fel de mult precum suferă un bărbat atunci când o iubeşte, iar ea nu are încredere în el.

Unul dintre motivele pentru care bărbaţii sunt aşa de galanţi şi prind aripi la începutul unei relaţii este sentimentul că femeia are încredere în ei. Încrederea ei le însufleţeşte întreaga fiinţă. Devin mai atenţi, mai prevenitori. Această încreddre este cel mai de preţ cadou pe care o femeie i-l poate oferi unui bărbat, tot aşa cum grija lui este cel mai important cadou pe care el i-l poate da ei.

Într-o relaţie nouă, femeia simte că şi-a găsit în sfârşit un bărbat în care poate avea încredere. Dar când el o dezamăgeşte de câteva ori, este din nou măcinată de neîncredere. Pentru că nu i se mai acordă încredere, bărbatul îşi pierde motivaţia şi interesul. Îşi pierde avântul:

Unele femei au senzaţia că sunt încrezătoare, în realitate, duc cu ele o valiză plină de neîncredere reprimată. Un semn al neîncrederii

poate fi văzut în această situaţie familiară: ea simte la începutul relaţiei că „el este diferit faţă de alţi bărbaţi; poate avea încredere în el”. Apoi, când viziunea ei romantică despre el se schimbă, reacţionează simţind ceva de genul: „Ştiam eu, nu era cu nimic diferit, e la fel ca toţi ceilalţi – nedemn de încredere!”

A avea încredere într-un bărbat este opusul speranţei că într-o zi se va schimba. Încrederea este sentimentul unei femei că acest bărbat chiar ţine la ea. Este sentimentul convingerii că o iubeşte cu adevărat chiar şi atunci când pare preocupat. Încrederea îi dă ocazia să fie sinceră şi dornică să-şi împărtăşească sentimentele şi dorinţele ei ascunse. Această cimentare a încrederii este fundamentul unei relaţii de succes.

ÎNŢELEGERE ŞI ACCEPTARE

Când un bărbat este prea binevoitor, dar nu o înţelege, femeia are senzaţia că este prea dezinteresat. Ce îşi doreşte cu adevărat o femeie de la un bărbat este în primul rând înţelegere, şi apoi consideraţie bazată pe acea înţelegere – nu „vorbe goale”.

În mod complementar, bărbaţii au nevoie în primul rând de acceptare. Evident că şi ei îşi doresc să fie înţeleşi, dar uneori simt că sunt înţeleşi total greşit. În general însă, acceptarea este mai importantă pentru ei decât înţelegerea.

Această nevoie de acceptare este esenţială pentru bărbaţi, şi foarte dureroasă atunci când n-o primesc. Un bărbat vrea să fie primit şi acceptat

de o femeie. Când un bărbat nu se simte acceptat, nevoile lui pot deveni confuze. Transmite mesajul contradictoriu că vrea să fie înţeles. Pretinde să fie ascultat şi să aibă dreptate, doar pentru că în adâncul sufletului său simte că este respins. Se consideră inoportun.

Un bărbat trebuie să-şi aducă aminte că, atunci când pretinde să aibă dreptate, ar trebui de fapt să înţeleagă cealaltă persoană. Trebuie să asculte mai mult. Capacitatea lui de a înţelege şi de a fi acceptat va creşte. Când este frustrat pentru că nu este ascultat, simte de obicei nevoia să se oprească şi să întrebe: „Înainte de a continua, aş vrea să ştiu dacă ai auzit ce am spus/ Asta îi va da şansa de a se simţi acceptat, şi atunci îşi pierde din rigiditate. Când aveţi de-a face cu un bărbat care simte nevoia să aibă dreptate, îl puteţi ajuta să fie mai maleabil, folosind următoarea frază: „Cred că înţeleg ce spui; spui că... Am înţeles bine?"

De ce femeile sunt foarte buni ascultători

O femeie simte, în primul rând, nevoia să fie *înţeleasă*. Vrea un bărbat căruia să-i împărtăşească cele mai intime gânduri şi sentimente. Această dorinţă de a se destăinui este nevoia ei primară. Uneori, nevoia primară a unei femei de a fi înţeleasă este reprimată şi înlocuită cu nevoia secundară de a fi acceptată. Dată fiind această nevoie stringentă de a fi acceptată, va încerca să câştige dragostea şi acceptarea unui bărbat, dezvoltându-şi aptitudinile de bun

ascultător. Crede, instinctiv, că, dacă îi recepteează sentimentele, bărbatul o va accepta mai uşor. În fond, dacă *ea* poate fi ascultată şi înţeleasă, îl poate accepta şi pe el mai uşor.

Din acest motiv, când o femeie are nevoie să fie ascultată şi înţeleasă, deseori va simţi, de fapt, nevoia ca bărbatul ei să-şi împărtăşească sentimentele. Vrea ca el să îşi deschidă sufletul, pentru că, în secret, *ea* are nevoie să-şi împărtăşească sentimentele şi să fie auzită. Nevoia ei primară este de a fi înţeleasă, dar simte nevoia secundară de a fi acceptată. Această femeie va fi un bun ascultător.

Ascultând cu atenţie însă, femeia nu-i acordă partenerului ceea ce îşi doreşte el cu adevărat – acceptarea reală. În sinea ei, îşi doreşte ca el să se schimbe. Ea speră că, dacă îl va asculta, el se va schimba. Se aşteaptă ca el să se schimbe pentru că ştie cât de uşor se poate schimba ea dacă este ascultată şi înţeleasă.

De ce ascultarea nu dă roade

Dacă el nu se schimbă, femeia va fi tot mai frustrată de comportamentul lui, chiar dacă se grăbeşte să-i scuze defectele. Se aşteaptă în permanenţă ca el să fie mai mult decât este. Ca urmare, interpretează greşit comportamentul lui. Extrem de ofensată de acţiunile şi comentariile lui, ea crede că „dacă m-ar iubi, nu ar face aşa ceva”.

Frustrarea provocată de deficienţele lui îl răneşte teribil. Dar ea nu sesizează acest abuz,

pentru că este mult prea absorbită de propriile sentimente rănite. Pentru a-şi alina durerea, încearcă să fie mai înţelegătoare cu comportamentul lui şi să-i găsească scuze. La suprafaţă îi va părea poate rău de el, dar în realitate îi pare rău pentru ea. Ceea ce o va ajuta cu adevărat este faptul de a-şi explora şi împărtăşi durerea. Împlinindu-şi nevoia ei primară (de a fi înţeleasă), va fi capabilă să-i împlinească nevoia lui primară, aceea de a-l accepta cu adevărat.

Cum îşi poate găsi o femeie disponibilitatea de a accepta un bărbat

Femeile par experte în arta înţelegerii, dar, în mod indirect, bărbatul primeşte mesajul că este inacceptabil şi inoportun. Mesajul pe care îl primeşte el, este contradictoriu: deşi femeia este nemulţumită, îl înţelege. Se simte nobilă pentru că îi scuză imperfecţiunile, dar, în realitate, nu i le va accepta niciodată. „Înţelegerea” ei este doar o altă formă a încercării de a-l transforma.

De foarte multe ori am consiliat bărbaţi care detestă să-şi tot audă soţiile întrebându-i de sentimentele lor. Ei nu vor să fie înţeleşi. Nu vor să-şi împărtăşească sentimentele. Şi, mai mult decât orice, nu vor să li se pună o sumedenie de întrebări. Există multe explicaţii pentru această reacţie, dar, în esenţă, totul se reduce la constatarea că se simt jigniţi că femeia nu îi acceptă aşa cum sunt. Bărbaţii nu-şi doresc să fie îndrumaţi. Pentru ea, faptul că nu-l acceptă o face să pună la îndoială comportamentul lui, de parcă

ar vrea să-l înţeleagă mai bine. La nivel emoţional însă, ea îi cere să se deschidă pentru că, de fapt, nu acceptă imperfecţiunile lui. Pretinde mai mult de la el înainte ca ea să se simtă satisfăcută. Un bărbat are nevoie să fie acceptat aşa cum este astăzi, el caută adevărata acceptare, care nu este condiţionată de ceea ce ar putea deveni mâine.

O femeie care nu acceptă un bărbat se simte responsabilă să-l îndrume pe calea cea bună. Este convinsă că ştie ce face şi încearcă să-l înveţe şi să-i ghideze. Această femeie extrem de înţelegătoare este în permanenţă frustrată. O frustrare dureroasă pentru el.

Se consideră o victimă şi crede că este respinsă, dar nu este conştientă că ea îl respinge pe el şi că bărbatul simte astfel nevoia să se închidă în el.

O femeie care are o relaţie de iubire împlinită e dispusă să accepte limitele bărbatului în ceea ce priveşte capacitatea lui de a dărui. Ştiind la ce să se aştepte, ea nu va spera că el se va schimba într-o zi. Se simte recunoscătoare pentru darurile pe care este capabil să i le facă. Nu se simte obligată să-l corecteze, să-l direcţioneze sau să-l transforme. Continuă să-şi împărtăşească nevoile şi dorinţele, dar dintr-o perspectivă realistă şi tolerantă. Pentru a fi aşa de tolerantă, trebuie să fie înţeleasă.

RESPECT ŞI APRECIERE

O femeie poate avea impresia că respectă un bărbat, dar dacă nu apreciază şi ce face el pentru

ea, atunci el nu se va simţi preţuit sau respectat. Poate fi chiar ofensat că nu-l respectă. Când nevoia unui bărbat de a fi apreciat nu este împlinită, atunci el va resimţi nevoia – secundară – de a fi respectat. Pretinzând respect, el nu va fi niciodată satisfăcut, situaţie derutantă pentru ea, pentru că este convinsă că îl respectă cu adevărat.

De multe ori, chiar dacă nu apreciază felul în care o tratează un bărbat, femeia îl va respecta excesiv de mult. Asta înseamnă că ea va respecta sau onora *dorinţa* lui de a fi obedient, sau va respecta ori preţui potenţialul lui, dar este nemulţumită de felul în care o tratează el azi. Dacă respectul ei nu este echilibrat de o reală apreciere, el poate abuza cu uşurinţă de supunerea ei, devenind excesiv de dominant.

Cum îl otrăveşte nefericirea ei

Când o femeie nu apreciază felul în care acţionează un bărbat, automat va încerca „cu respect” (sau uneori fără niciun respect) să-l perfecţioneze. Va încerca să-l schimbe şi să-l manipuleze. În această stare de dezechilibru, este permanent preocupată de încercarea de a-l schimba.

Dorinţa ei nestăpânită de a-l corecta este ceea ce-l răneşte. Este ca o otravă care se infiltrează nevăzută, născută din nefericirea ei fundamentală. Cu cât este mai nefericită, cu atât încearcă mai mult să-l schimbe. Această nevoie de a-l schimba este şi ea tot o nevoie „de înlocuire”. Este o obligaţie care eclipsează nevoia ei de respect,

care o va ajuta să se simtă mai bine.

Respectul este nevoia ei primară. Trebuie să se bucure de respect dacă vrea să-l aprecieze şi să se bucure de el. Când acţiunile şi cuvintele lui nu exprimă respect pentru drepturile şi nevoile ei, este greu pentru ea să aprecieze tot ce face el. Este mai greu să aibă acces la propria fericire. Ori de câte ori o femeie simte obligaţia să-şi transforme bărbatul, ar trebui să se uite în adâncul ei şi acolo va descoperi nevoia primară de a fi respectată. Se poate întreba: „Cum vreau să fiu sprijinită?”, şi apoi: „Cum pot să-i comunic partenerului meu nevoile mele fără a fi prea pretenţioasă?”

Când nevoia ei primară de respect nu este împlinită, o femeie poate începe să simtă mai intens (sau compui siv) nevoia ei secundară de a fi apreciată. Se plânge că nu este apreciată, când ceea ce vrea cu adevărat este să fie respectată. Bărbatul, însă, primeşte un mesaj contradictoriu. Pentru a o aprecia mai mult, el trebuie să devină mai pasiv. El nu recunoaşte că ea are nevoie de mai mult sprijin activ.

Bărbaţii şi controlul

Când drepturile unei femei nu sunt respectate, ea se simte obligată să-i spună bărbatului cum ar fi trebuit să procedeze. I se dă tot timpul de înţeles că nu are un comportament suficient de bun. Majoritatea bărbaţilor se simt jigniţi şi interpretează atitudinea ei ca pe o formă de control. La început, unii bărbaţi primesc cu

bunăvoinţă încercarea unei femei de a-i îndrepta şi chiar devin dependenţi de asta. În cele din urmă însă se revoltă sau se supără. Se răzbună pe acest gen de femei printr-o atitudine exagerat de dominantă.

Desigur, orice bărbat poate suporta o oarecare perfecţionare. Dar când o femeie simte nevoia stringentă de a-l corecta, se va simţi rănit şi neajutorat.

Uneori, o femeie poate aprecia prea mult un bărbat. La fel de supărătoare, această apreciere exagerată este şi ea o încercare inconştientă de a-l schimba. A aprecia prea făţiş este o modalitate indirectă de a spune: „Ceea ce îmi dai de fapt nu este suficient. De aceea, voi exagera cu aprecierea mea în speranţa că vei deveni o persoană care merită această apreciere”. Deşi o asemenea femeie pare să-şi aprecieze bărbatul, ea îi dă de înţeles că nu este suficient.

Dorinţa nestăpânită a femeii de a îmbunătăţi comportamentul bărbatului, dorinţă care se naşte din insatisfacţie şi nefericire, este foarte dureroasă pentru un bărbat. Acesta este unul din motivele pentru care bărbaţii se simt aşa de ameninţaţi de femeile puternice, în subconştientul lor, bărbaţii se tem de orice încercare de a-i perfecţiona, corecta şi controla. Un bărbat sesizează speranţele partenerei sale de a-l schimba şi de a-l face mai bun şi, pentru a se apăra, încearcă să-i înăbuşe puterea.

Cu cât o femeie învaţă mai mult să aprecieze

un bărbat, cu atât el o va respecta şi mai mult. În mod similar, cu cât un bărbat respectă mai mult o femeie, cu atât ea îl va aprecia şi mai mult.

A respecta fără a aprecia cu adevărat

Ce îşi doreşte cel mai mult un bărbat de la o femeie este autentica ei apreciere pentru ceea *ce face* pentru ea – nu respectul pentru ceea ce *ar putea face*. Femeile îşi imaginează că apreciază un bărbat crezând sau sperând că într-o zi el se va schimba şi va fi demn de încrederea ei. Aşa ceva nu este adevărata apreciere.

Unele femei respectă potenţialul unui bărbat, dar se uită în permanenţă la ceea ce nu primesc. Din punctul lor de vedere, toate problemele dintr-o relaţie sunt legate de ceea ce nu face el pentru ele. Se simt obligate să-l schimbe sau să-l instruiască sau să-l lecuiască, astfel încât să poată primi tratamentul pe care şi-l doresc. Aleg să fie cu el, cu toate acestea continuă să fie nemulţumite de ceea ce primesc. O asemenea femeie nu recunoaşte că atitudinile ei negative îl otrăvesc şi îl slăbesc în timp, tot aşa cum comportamentul lui lipsit de respect o răneşte. Într-o mare măsură, până şi ea se lasă păcălită de respectul ei pentru potenţialul lui; îi dă de înţeles că este suficient, dar este în permanenţă nemulţumită.

Un alt simptom care denotă că un bărbat nu este apreciat se poate observa în disponibilitatea ei de a-i respecta dorinţa, combinată, în acelaşi timp, cu nemulţumirea faţă de lipsa lui de sprijin. Această femeie face uşor compromisuri,

transmiţând mesajul aparent că este în general satisfăcută. Această femeie va face ceea ce îi spune soţul ei, apoi, în secret, va fi nemulţumită că nevoile ei nu sunt niciodată satisfăcute. Nu-i place să dăruiască prea mult, dar continuă să facă sacrificii pentru el. Apoi se aşteaptă ca şi el să facă sacrificii. Mesajul ei este că nu are nevoie de ajutor, că este puternică, apoi se plânge că nimeni nu o ajută.

Prin comportamentul ei, femeia se sacrifică, dar nu oferă apreciere sinceră, iar el de asta are nevoie în primul rând. La sfârşitul unei astfel de relaţii, ea va spune deseori: „Am dat atât de mult şi nu am primit nimic în schimb”. Dăruind „atât de mult”, ea a respectat nevoile aparente şi cerinţele partenerului. Dar dacă simte că nu a primit nimic în schimb, atunci, în întreaga ei relaţie, nu a reuşit să-i dăruiască exact ceea ce-i trebuia lui cel mai mult – recunoştinţa ei. Poate că l-a iubit şi l-a respectat, dar i-a lipsit adevărata apreciere.

Câteodată, femeile nu înţeleg în ce constă aprecierea. Aprecierea, în acest exemplu, ar fi un sentiment care ar transmite următoarele: „M-a făcut cu adevărat fericită. I-am dăruit şi eu, şi mi-a dăruit şi el atât de mult. Îmi voi aminti mereu de clipele minunate petrecute împreună”.

Apreciere fără respect

Este tipic pentru un bărbat să fi acorde unei femei apreciere, dar va opune rezistenţă nevoilor ei. O apreciază cu adevărat, dar nu-i respectă nevoile, dorinţele. Îi apreciază devotamentul, dar

nu îi este devotat. Sentimentele ei i se par fragile, dorinţele egoiste, iar aceste păreri negative constituie un simptom al lipsei lui de consideraţie. Ştie foarte bine să primească, dar nu se pricepe deloc să dăruiască.

Ea, pe de altă parte, se pricepe foarte bine să ofere respect făcând compromisuri şi îndeplinindu-i dorinţele, dar nu ştie să-i aprecieze efortul. O enervează egoismul lui, dar este prea mândră pentru a-şi împărtăşi dorinţele. Dacă vrea să primească şi să aprecieze susţinerea lui, trebuie să fie în stare să-şi împărtăşească dorinţele fără a cere. O „dorinţă” nu impune. Va avea mai mult succes dacă, atunci când cere sprijin, este capabilă să-şi amintească şi să simtă ceea ce apreciază, chiar şi atunci când şi-ar dori mai mult.

O femeie devine dură când uită ce anume apreciază la un bărbat. Când o femeie nu este capabilă să fie blândă şi receptivă, îl răneşte pe bărbat, la fel cum un bărbat răneşte o femeie prin egoismul lui. Un bărbat egoist se pricepe de minune să aprecieze, dar este absolut incapabil să se dăruiască pe el însuşi cu afecţiune şi respect. O femeie altruistă se pricepe de minune să respecte dorinţele altora. Pentru că nu este capabilă să-şi împărtăşească însă propriile dorinţe, nu este capabilă nici să-l aprecieze.

A învăţa să apreciezi

Să spunem că o femeie respectă dorinţele partenerului ei, dar nu apreciază felul în care este

tratată. Adevărata apreciere este recunoaşterea că ai primit ceea ce ai vrut sau ai avut nevoie. Sentimentul că o femeie nu a primit nimic de la un bărbat dezvăluie faptul că este incapabilă să-i ofere aprecierea şi încrederea de care are el nevoie în primul rând. Poate avea senzaţia că întotdeauna ea a fost cea care a dăruit mai mult, dar adevărul e că ceea ce i-a dăruit nu satisfăcea nevoia lui primară.

Ne putem întreba, de exemplu, cum poate ea „să-l aprecieze” când el o ignoră. În asemenea momente, ea trebuie să-şi analizeze emoţiile negative şi să aprecieze în final ceea ce face pentru ea. Această apreciere îl va motiva să-i re specte dorinţele. Când femeile nu ştiu cum să-şi descifreze sentimentele şi să se debaraseze de emoţiile negative, atunci sentimentele lor instinctive de apreciere sunt reprimate.

Întrebarea nu e: „Cum pot să-l schimb în aşa fel încât să am ce aprecia?”, ci: „Cum pot aprecia mai mult ceea ce face şi ceea ce este, în aşa fel încât să-l pot susţine mai bine, să fiu mai fericită şi, inevitabil, să primesc mai mult în schimb?”

CÂND DRAGOSTEA DERUTEAZĂ

Relaţiile devin confuze când nu suntem în stare să distingem clar care este nevoia noastră primară şi ce este doar o nevoie de înlocuire. Transmitem mesaje contradictorii, care nu fac decât să introducă confuzie în relaţiile noastre.

Pentru a ne exprima clar nevoile şi pentru a înţelege perfect nevoile partenerului nostru, este

esenţială o bună comunicare. Ceea ce blochează în general buna comunicare este incapacitatea de a ne exprima sentimentele, dorinţele şi nevoile interioare. În capitolul următor, vom explora tehnicile practice pentru a îmbunătăţi comunicarea sentimentelor noastre interioare. Vom învăţa, totodată, cum să cerem sprijinul de care avem nevoie şi să oferim, la rândul nostru, sprijinul pe care îl merită ceilalţi.

«Capitolul 16

TEHNICA SCRISORILOR DE DRAGOSTE

Tehnica scrisorilor de dragoste este probabil cea mai importantă artă pe care o poate învăţa cineva pentru a avea o relaţie de dragoste desăvârşită şi durabilă. Mii de oameni practică această tehnică pentru a se elibera de resentimente, de emoţii negative şi pentru a-şi regăsi atitudinile pozitive de iubire, înţelegere şi iertare. A salvat mii de căsnicii şi i-a ajutat pe alţii să treacă paşnic prin experienţa divorţului.

De la prima ei apariţie, în 1984, în cartea mea, *You Can Heal What You Feel*, a fost preluată de alţi autori în trei bestselleruri, şi este folosită de numeroşi terapeuţi, de grupuri de autoperfecţionare, comunităţi bisericeşti, cursuri de consiliere şi sute de alte grupuri de sprijin. Tehnica scrisorilor de dragoste este cea mai bună metodă de a analiza şi transforma sentimentele negative în sentimente pozitive.

Pe scurt, scrisoarea de dragoste este formată din două părţi. Prima parte constă în expunerea

adevăratelor sentimente pe care le nutriţi, imaginându-vă că sunteţi ascultaţi şi înţeleşi. A doua parte constă în alcătuirea unui răspuns, tot în scris, la scrisoarea dumneavoastră. În această scrisoare de răspuns, imaginaţi-vă că persoana căreia i-aţi scris vă răspunde din toată inima. Scrieţi-vă un răspuns în care vă exprimaţi sentimentele şi mulţumirile pe care doriţi să le auziţi.

SCOPUL UNEI SCRISORI DE DRAGOSTE

Când sunteţi supăraţi, scopul unei scrisori de dragoste este de a vă extinde conştiinţa, de a încorpora sentimente pozitive, de iubire, fără a fi nevoiţi să vă reprimaţi emoţiile negative. A scrie o scrisoare de dragoste vă ajută să transformaţi orice atitudine negativă într-una pozitivă. Vă dă şansa să vă deschideţi sufletul.

Scrisorile de dragoste vă ajută să încorporaţi toate noile strategii prezentate în această carte. Chiar dacă ştiţi ce înseamnă o relaţie bună, atunci când sentimentele vă sunt rănite, este greu să fiţi iubitori şi să vă susţineţi partenerul.

Scrisorile de dragoste vă ajută să vă oferiţi singuri sprijinul de care aveţi nevoie când partenerul nu poate s-o facă. Când concepoţi. o scrisoare de dragoste, vă faceţi timp să vă ascultaţi pe dumneavoastră înşivă cu dragoste, atenţie şi înţelegere. Dacă nu sunteţi dispuşi să vă faceţi timp să vă iubiţi ascultându-vă sentimentele, nu vă puteţi aştepta în mod realist ca alţii să facă asta pentru dumneavoastră. Când simţiţi nevoia

de sprijin afectiv, dar nu îl obţineţi, este semnalul că trebuie să vi-l dăruiţi singuri, scriind o scrisoare de dragoste.

Scopul unei scrisori de dragoste nu este acela de a arunca resentimentele, părerile negative şi criticile asupra partenerului. Nu este scrisă pentru a încerca să-l schimbaţi sau să-l corectaţi, nici pentru a reliefa defectele acestuia. Dacă este folosită în acest scop, scrisoarea nu va avea efectul scontat, va deveni doar o altă arm A cu care să vă răzbunaţi pe partener, sau un mijloc de a-l manipule făcându-l să se simtă vinovat. Scrisoarea de dragoste are efect atunci când este scrisă *pentru ca voi să vă simţiţi mai iubitori*.

CE REALIZEAZĂ O SCRISOARE DE DRAGOSTE

Când sentimentele nu vă sunt percepute ca atare, este esenţial Cât cel puţin dumneavoastră să vi le ascultaţi. Apoi, odată ce au fost exprimate, este esenţial să vă imaginaţi răspunsul de care aveţi nevoie pentru a vă simţi susţinuţi şi înţeleşi. A scrie o scrisoare de dragoste vă ajută să îndepărtaţi barierele din calea iubirii. Prin exprimarea întregii game de sentimente, negativismul dispare automat.

Când scrieţi o scrisoare de dragoste, subconştientul ajunge să perceapă sprijinul de care are nevoie. Asumându-ne responsabilitatea de a exprima ceea ce dorim să auzim, ne deschidem sufletul pentru a simţi şi a accepta sprijinul existent. Scrisoarea de răspuns îl ajută şi

pe cel care citeşte scrisoarea dumneavoastră de dragoste să ştie ce răspuns la scrisoare aşteptaţi de la el.

Structura exactă a unei scrisori de dragoste vă ajută să experimentaţi şi să trăiţi emoţiile la un nivel profund. Pe măsură ce continuaţi să scrieţi, conştiinţa vi se extinde automat, până ce vă veţi descoperi sentimentele pozitive latente.

Ori de câte ori sunteţi supăraţi sau tulburaţi, conştiinţa dumneavoastră se concentrează pe latura negativă a lucrurilor. Dar prin explorarea sentimentelor negative din interior, conştiinţa dumneavoastră începe să se extindă şi să vadă partea bună a lucrurilor. Într-o clipă, sunteţi eliberaţi de influenţa emoţiilor negative. Dintivodată, sunteţi conştienţi de o bogăţie de sentimente şi emoţii pozitive.

Pentru a înfăptui acest catharsis, e; istă patru niveluri de emoţii negative pe care trebuie să le trăiţi n mod conştient. Apoi, puteţi experimenta sentimentele pozitive (e iubire care erau blocate de negativism. Astfel, după consemnaea celor patru niveluri, terminaţi întotdeauna scrisoarea notând a cincilea nivel, nivelul iubirii. Scriind aceste emoţii, ele sunt trăia conştient şi eliberate fără reţineri. Aceste niveluri diferite sunt:

Nivelul 1: Supărare Nivelul 2: Tristeţe Nivelul 3: Teamă Nivelul 4: Remuşcare Nivelul 5: Dragoste şi alte atitudini p>zitive urmărind această hartă emoţională, ne putem explora mai eficient profunzimea emoţiilor noastre negative şi

putem descoperi mereu sentimentele de iubire care sunt atât de npede uitate în momente de stres. După ce aţi conceput o scrisoare de dragoste, ocupaţi-vă şi de cea de răspuns. Scrieţi formule de scus, înţelegere, aprobare, recunoaştere, dragoste şi recunoştinţă. În scrisoarea de răspuns la scrisoare dumneavoastră de dragoste, scrieţ ce aţi vrea să auziţi, ce v-ar face să vă simţi bine şi care credeţi că ar fi răspunsul celuilalt dacă ar putea să vă audă şi să vă răspundă cu inima deschisă.

CUM SE SCRIE O SCRISOARE DEDRAGOSTE

Într-o scrisoare de dragoste, redaţi senimentele care se manifestă la un anumit nivel şi, aproape natural: onştiinţa dumneavoastră se deplasează spre sentimentele mai profunde, de la următorul nivel. Începeţi prin a vă nota orice sentimeit de furie sau supărare. Atât timp cât simţiţi furie, continuaţi să seraţi la nivelul unu. La un moment dat, veţi observa o atenuare a intensităţii sentimentului. Apoi începeţi să exploraţi sentimentele de a nivelul doi.

Exprimaţi-vă în scris tristeţea. Pe măsun ce exploraţi în profunzime nivelul doi, conştiinţa dumneavoastrăse va deplasa automat pentru a experimenta cele mai adânci şi vulnerabile sentimente de la nivelul trei. Ocupaţi-vă de sentimentele de teamă. După ce aţi notat sentimentele de la primele trei niveluri, veţi observa că emoţiile devin mai intense. Este semnul c-au fost eliberate şi că are loc un

catharsis.

În mod spontan, veţi dobândi un nou smţ al responsabilităţii. Treceţi apoi la nivelul patru. Consemnaţi senimentele de remuşcare şi scuze. Această schimbare vă va ajuta să renunţaţi la orice sentiment negativ. Automat, un val de sentimente pozitive, încărcate de iubire, vă va cuprinde conştiinţa.

În acest moment, probabil că vă veţi simţi mai bine. Este însă extrem de important să redaţi în scris sentimentele pozitive. Exprimaţi dragostea, aprecierea, respectul, înţelegerea, acceptarea, grija şi încrederea. Punerea pe hârtie a sentimentelor pozitive le va da trăinicie. De fiecare dată când scrieţi o scrisoare de dragoste, vă veţi întări capacitatea de a susţine o atitudine pozitivă, de afecţiune, în special în momentele supărătoare de stres.

Când scrieţi o scrisoare de dragoste, imaginaţi-vă că vă împărtăşiţi sentimentele cuiva care vă ascultă cu adevărat şi care doreşte să vă susţină. Dacă sunteţi supăraţi pe cineva, puteţi adresa scrisoarea de dragoste acelei persoane. Dar nu uitaţi că doar vă împărtăşiţi sentimentele; nu încercaţi să faceţi comentarii în legătură cu persoana respectivă. Nu o criticaţi. Împărtăşiţi-vă sentimentele, pur şi simplu, pentru ca el sau ea să înţeleagă mai bine cum să vă susţină.

Puteţi beneficia de pe urma unei scrisori de dragoste chiar dacă nu i-o daţi persoanei căreia îi este adresată. Dacă cineva nu vă poate susţine

sentimentele, concepeţi scrisoarea pentru persoana respectivă, dar nu i-o daţi. Punând totul pe hârtie, vă veţi simţi mai bine. Este important să vă puteţi împărtăşi sentimentele persoanei căreia îi scrieţi, dar, dacă ea nu vă poate susţine sentimentele cu dragoste şi înţelegere, mărturisirea lor nu va face decât să vă necăjească pe amândoi.

Pentru a vă ajuta să vă descoperiţi întreaga gamă a sentimentelor, formatul unei scrisori de dragoste include formule de început pentru fiecare nivel. Scrieţi formulele respective, apoi completaţi propoziţia. Această tehnică de completare a propoziţiilor vă ajută să vă subliniaţi sentimentele. Formulele de început sunt deosebit de utile când nu sunteţi siguri cum să exprimaţi ceea ce simţiţi.

Asemenea expresii nu numai că vă ajută să scoateţi la lumină sentimente latente, dar vă duc spre niveluri tot mai profunde ale emoţiilor. Puteţi alege să folosiţi doar una, de fiecare dată, la fiecare nivel, sau le puteţi folosi pe toate. Depinde de dumneavoastră să folosiţi expresiile care vă ajută să vă exprimaţi cel mai bine sentimentele. Cele mai multe formule de început sunt scrise la persoana întâi, dându-vă astfel posibilitatea de a rămâne conectaţi la sentimentele dumneavoastră.

Ori de câte ori sunteţi supăraţi, luaţi un stilou şi câteva coli de hârtie şi începeţi pur şi simplu să scrieţi. Faptul de a descrie ce simţiţi vă va ajuta întotdeauna să vă regăsiţi echilibrul. Respectarea

formatului scrisorii de dragoste este garanţia că vă veţi descoperi din nou centrul iubirii.

FORMATUL SCRISORII DE DRAGOSTE

Dragă îţi scriu această scrisoare pentru a mă elibera de resentimente şi emoţiile negative şi pentru a descoperi şi exprima sentimentele pozitive pe care le meriţi. Vreau să-ţi scriu şi pentru a-ţi cere sprijinul, fără însă a-l pretinde.

Nivelul 1: Supărare

Nu-mi place…

Mă enervează…

Mă simt frustrat (a)

Sunt furios (furioasă)… Doresc…

Nivelul 2: Tristeţe

Mă doare că…

Sunt dezamăgit/a… Sunt trist/a…

Sunt nefericit/a…

Mi-aş dori…

Nivelul 3: Teamă Este dureros să…

Sunt jenat/a…

Mă tem…

Mi-e frică…

Mi-e groază că…

Simt nevoia…

Nivelul 4: Remuşcare şi scuze îmi cer iertare…

Mă simt stânjenit/a… îmi pare rău…

Mi-e ruşine… îmi doresc…

Nivelul 5: Dragoste, înţelegere, recunoştinţă şi iertare îmi place…

Apreciez…

Îmi dau seama că…

Te iert…

Mulţumesc…

Mi-ar plăcea…

Am încredere că…

Cu dragoste

Nu uitaţi, ori de câte ori vă este greu să daţi dovadă de iubire, atunci e momentul să scrieţi o scrisoare de dragoste. Respectarea formatului scrisorii de dragoste vă va ajuta să vă analizaţi sentimentele negative şi să scoateţi la lumină adevăratele sentimente de iubire.

Acordaţi-vă răgazul de a explora fiecare nivel. Chiar dacă sentimentele par să nu fie acolo, inspiraţi adânc, relaxaţi-vă şi căutaţi-le.

Încercaţi să acordaţi timp egal fiecărui nivel în parte. Când lipseşte un nivel, câteodată el trebuie explorat mai îndeaproape.

În general, nu vă ia mai mult de douăzeci de minute pentru a scrie o scrisoare de dragoste. Luaţi în calcul cam patru minute pentru a analiza fiecare nivel. Nu vă preocupaţi de ortografie seu semne de punctuaţie. Continuaţi doar să simţiţi emoţia pe măsuri ce o consemnaţi. Ori de câte ori vă împotmoliţi, scrieţi formula de început. Apoi notaţi orice sentiment vă vine, chiar dacă acel sentiment nu are legătură cu formula de început sau nici măcar cu persoana căreia îi scrieţi scrisoarea. Întocmirea unei scrisori de dragoste este cheia cu care veţi reuşi să vă deschideţi inima. Folosind repetat această tehnică, veţi reuşi să vă păstraţi, tot timpul, inima deschisă.

SCRISOAREA DE RĂSPUNS

După ce aţi conceput o scrisoare de dragoste, rezervaţi-vă alte câteva minute pentru a elabora şi o scrisoare de răspuns. În multe cazuri, acest răspuns i-a conferit scrisorii de dragoste puteri tămăduitoare. Formulând un răspuns, vă adresaţi indirect dragostea pe care o meritaţi. În general, ne supărăm deoarece comunicăm sinelui nostru afectiv că am fost abuzaţi în vreun fel. A scrie o scrisoare de răspuns înseamnă a comunica subconştientului nostru ceea ce merităm să auzim ca răspuns.

După ce aţi scris o scrisoare de dragoste, latura dumneavoastră sentimentală este pregătită să primească o reacţie pozitivă. O scrisoare de răspuns vă dă ocazia să vă asumaţi responsabilitatea de a afirma dragostea şi sprijinul pe care îl meritaţi. Scrisoarea de răspuns nu trebuie să fie lungă, scrieţi cât doriţi. Ea ar trebui să conţină:

1. scuzele exprimate într-o manieră care să vă facă să vă simţiţi auziţi şi susţinuţi;

2. Înţelegere şi declaraţii de validare, care exprimă căldură şi compasiune pentru sentimentele dumneavoastră;

3. declaraţii de iubire care laudă, apreciază, confirmă şi recunosc ceea ce meritaţi; şi

4. orice altceva simţiţi nevoia să auziţi sau orice vă poate face să vă simţiţi bine.

Scrisorile de răspuns le vor arăta, totodată, oamenilor din viaţa dumneavoastră cum pot să vă

susţină. Pe parcursul acestei cărţi, am analizat cât de diferiţi suntem. Este nerealist să ne aşteptăm ca persoanele dragi nouă să ştie care sunt cuvintele cele mai potrivite.

Scriind o scrisoare de răspuns şi adresându-i-o partenerului, îi daţi şansa de a-şi exprima dragostea şi sprijinul într-o manieră cât mai eficientă pentru dumneavoastră.

DE CE AU SUCCES SCRISORILE DE DRAGOSTE

Scrisoarea de dragoste are succes pentru că ne oferă ocazia de a deveni conştienţi de ceea ce simţim cu adevărat. Când suntem supăraţi sau enervaţi, devenind pe deplin conştienţi de ceea ce ne supără, ne supunem automat „autocorectării" şi începem să ne simţim din nou iubitori. O conştientizare mai puternică a felului în care ne simţim facilitează conştiinţa de sine şi astfel ne conectează la resursele noastre interioare, inclusiv la iubire, înţelepciune şi puterea de a ierta. Eficienţa tehnicii scrisorilor de dragoste se bazează pe patru principii:

1. Trăirea şi exprimarea emoţiilor lărgeşte conştiinţa de sine, conectându-ne astfel la sinele nostru adevărat.

2. Sentimentele sunt stratificate. Trăind intens la un anumit nivel, apoi la altul, nivelurile mai adânci încep să se manifeste în conştient. Fiecare nivel nou lărgeşte şi mai mult conştiinţa de sine.

3. Acţiunea de a ne consemna sentimentele ne extinde considerabil conştiinţa şi, în special, ne

eliberează de sub dominaţia sentimentelor nerezolvate din trecut.

4. Acţiunea de a concepe o scrisoare de răspuns ne face mai conştienţi de ceea ce avem nevoie, ca şi de dreptul nostru de a primi sprijin. Exprimându-ne sprijinul dorit, ne oferim nouă înşine acel sprijin în mod indirect, devenind mai capabili să ne iubim.

Principiul 1:

EXPRIMAREA EMOŢIILOR SPOREŞTE CONŞTIINŢA DE SINE ŞI NE CONECTEAZĂ LA ADEVĂRATA NOASTRĂ IDENTITATE

Emoţiile negative sunt un simptom al dezechilibrului. Ele ne atenţionează că am pierdut conştiinţa adevăratei noastre identităţi. Simţind, experimentând şi învăţând din emoţiile noastre negative, automat ne regăsim echilibrul şi adevăratele sentimente pozitive, de iubire.

Emoţiile noastre negative sunt ca norii care blochează razele soarelui. Când norii dispar, soarele poate fi văzut din nou. Când emoţiile noastre negative dispar, atitudinile de iubire deja prezent» pot fi simţite din nou. Ca o ironie, recunoaşterea emoţiilor negativ» ne ajută să readucem în conştiinţa noastră sentimentele pozitiv».

Fiecare emoţie negativă are potenţialul de a ne lărgi conştiinţa, astfel încât să putem face faţă stresului schimbării. Emoţill» negative ne ajută să realizăm ce anume ne-a provocat dezechilibrul. Înţelegând cauza, automat ne regăsim echilibrul.

Emoţiile negative primare sunt de fapt emoţii tămăduitoare. Sunt un dar divin, care ne ajută să ne lărgim conştiinţa şi să ne recăpătăm echilibrul. Aşa cum durerea fizică este modalitatea naturii de a ne spune că ceva trebuie îndreptat, tot aşa emoţiile negativ» sunt expresia durerii emoţionale. Perspectiva pe care o obţinem experimentându-ne emoţiile negative ne ajută să descoperim, să formăm, să susţinem, să schimbăm sau ne corectăm credinţele, aşteptările şi dorinţele. În acest sens, emoţiile ne motivează şi ne ghidează în relaţia noastră cu realitatea externă.

Rezistând emoţiilor negative, pierdem legătura cu sentimentele pozitive care zac ascunse în sufletul nostru; ne deconectăm de la potenţialul nostru de a ne adapta armonios la schimbările externe şi la stres. Oamenii opun rezistenţă emoţiilor negative numai pentru că nu au îndemânarea de a se debarasa de ele. Scriind scrisori de dragoste, vă eliberaţi treptat de nevoia de a rezista şi de a vă reprima emoţiile negative. Apoi veţi fi capabili să experimentaţi în profunzime cine sunteţi, ce aveţi de oferit acestei lumi şi de ce aveţi nevoie pentru a vă vindeca.

Principiul 2:

EMOŢIILE SE DESFĂŞOARĂ ÎN STRATURI

Conform celui de-al doilea principiu, emoţiile se desfăşoară în straturi. Când experimentăm o emoţie negativă, în general există un sentiment mai adânc, subiacent. Prin experimentarea unui

nivel de emoţie, în conştiinţă apare spontan un alt nivel. După ce am trăit întreaga gamă a sentimentelor negative, ne putem simţi mai iubitori şi mai optimişti.

De exemplu, Bill citea ziarul într-o după-amiază, iar Mary se simţea ignorată. Mary era furioasă că Bill o ignora. Dar, la un nivel mai adânc, mai vulnerabil, era tristă pentru că Bill nu mai era atât de tandru ca înainte. Îi lipseau atenţia şi afecţiunea lui.

Când şi-a exprimat supărarea, Bill i-a explicat că nu o ignora, ci doar că se concentra asupra unui lucru cu adevărat important. Atunci, Mary s-a simţit şi mai ofensată şi supărată. De acolo, au început să se certe cine pe cine ignora.

În acest exemplu, Mary nu a avut nicio şansă de a-şi descoperi sentimentele ei vulnerabile, de dor faţă de afecţiunea lui Bill. Dacă ar fi scris o scrisoare de dragoste, ar fi descoperit tristeţea care stătea la baza supărării ei. Dacă ar fi continuat să-şi exploreze tristeţea, sentimentele ei cele mai vulnerabile ar fi început să iasă la suprafaţă. Ar fi început să-şi cunoască temerile.

Să ne imaginăm acum că Mary a scris o scrisoare de dragoste, în acest timp, i-a fost teamă că Bill va continua s-o ignore. Îi era frică de faptul că Bill nu va avea niciodată sentimente romantice pentru ea. După ce şi-a scris emoţiile negative, rezistenţa ei a început să cedeze şi şi-a amintit toate lucrurile minunate despre el. Resentimentele ei s-au dizolvat şi a realizat că Bill nu o ignora cu

intenţie.

Când Bill a citit scrisoarea, a putut să înţeleagă întregul adevăr şi să reacţioneze în consecinţă. Acum îşi putea da seama de ce era Mary aşa de supărată şi a realizat că nu i-a oferit înţelegerea şi respectul de care avea nevoie şi pe care le merita. Citind scrisoarea lui Mary, puteţi observa cum sentimentele ei s-au îmblânzit şi au devenit mai vulnerabile. Iată cum sună:

SCRISOAREA DE DRAGOSTE A LUI MARY

Dragă Bill, îţi scriu această scrisoare pentru a mă descărca de resentimente şi emoţii negative şi pentru a-mi descoperi sentimentele pozitive, de iubire, pe care le meriţi. O scriu şi pentru a-ţi solicita sprijinul, fără însă a-l pretinde.

(1. Supărare) Mă enervează când mă ignori. Mă enervează când treci pe lângă mine de parcă nici n-aş exista. Sunt frustrată pentru că mă simt omisă şi ignorată. Sunt frustrată pentru că tu ai impresia că totul e în regulă în relaţia noastră. Mă simt frustrată când stai acolo şi citeşti ziarul. Vreau să fiu mai importantă decât ziarul. Vreau să-mi acorzi atenţie. Sunt furioasă pentru, că nici nu te-ai obosit să mă îmbrăţişezi sau să mă întrebi ce-am făcut astăzi.

Sunt furioasă că te-ai dus direct la ziar. Merit atenţia ta când vii acasă. Vreau să fii fericit că mă vezi. Vreau să mă simt specială.

(2. Tristeţe) Mă doare că mă gândesc la tine toată ziua şi de-abia aştept să te văd, iar tu nici nu mă observi. Mă doare să mă simt de parcă aş fi

complet singură. Sunt dezamăgită că nu mai avem relaţii intime. Sunt dezamăgită că nu mai eşti la fel de afectuos ca înainte. Mi-aş dori să fim mai apropiaţi. Sunt tristă că, atunci când ai venit acasă, nu ţi-ai manifestat bucuria de a mă vedea. Mi-aş dori să mă întrebi ce am făcut azi. Sunt tristă că nu păreai fericit să mă vezi. Mi-e dor de afecţiunea ta. Mi-ar plăcea să te intereseze cum mi-am petrecut timpul.

(3. Teamă) E dureros să simt că nu mă mai iubeşti. Îmi fac griji când văd că nici măcar nu te gândeşti să mă îmbrăţişezi sau să mă săruţi. Mă tem că eşti prea sigur de mine. Sper că mă iubeşti cu adevărat. Mi-e teamă că vei continua să mă ignori. Mi-e teamă că vei crede că nu-i mare lucru. Mi-e teamă că întotdeauna vei uita de mine. Simt nevoia să mă asiguri de dragostea ta. Am nevoie de îmbrăţişările şi sărutările tale.

(4. Remuşcare) Mi-e ruşine că îţi port atâtea resentimente. Mă simt prost că te-am supărat. Îmi pare rău că nu am încredere în dragostea ta. Îmi pare rău că nu apreciez cât de mult încerci să-mi faci viaţa mai uşoară. Îmi pare rău că nu sunt mai maleabilă, îmi cer iertare pentru că sunt atât de exigentă. Îmi doresc să fiu mei maleabilă şi mai tolerantă.

(5. Dragoste şi solicitarea sprijinului) Ador să fiu cu tine. Îmi place la nebunie când eşti interesat de mine. Îmi place la nebunie să simt că sunt o parte specială a vieţii tale. Apreciez că îmi faci viaţa mai uşoară şi mă susţii. Îmi place că vrei să-

mi faci pe plac şi încerci să faci lucruri care sunt importante pentru mine.

Mi-ar plăcea să mă îmbrăţişezi şi să mă săruţi când vii acasă. Ai fi dispus să petrecem împreună câteva minute din timpul tău preţios când ajungi acasă? îmi place să mă simt aproape de tine şi să am tot mai multă încredere în tine. Îmi place să învăţ să-ţi dau sprijinul de care ai nevoie. Am încredere că mă iubeşti cu adevărat şi că amândoi putem obţine ceea ce ne dorim.

Cu dragoste.

Mary

SCRISOAREA DE RĂSPUNS A LUI MARY

Dragă Mary, îmi pare rău dacă te-am ignorat când am venit acasă. Îmi pare rău dacă te-am făcut să suferi. Meriţi să te simţi specială pentru că eşti specială. Îmi place să vin acasă ştiind că tu eşti acolo. În general, nu realizez cât de importante pot fi o îmbrăţişare şi un sărut. Şi mie mi-e dor de primele zile ale relaţiei noastre, când îmbrăţişările şi sărutările erau atât de spontane.

Am fost atât de preocupat la birou, încât am dat mai puţină importanţă relaţiei noastre. Am uitat. Îmi pare rău că te-am ignorat, înţeleg cât de furioasă eşti şi cât de mult suferi. Te rog, iartă-mă.

Cu dragoste, Bill

Deoarece Mary a fost capabilă să descopere întregul adevăr despre sentimentele ei, a fost aptă să trăiască din nou sentimentele de iubire. Reîncărcată cu iubire, a putut cere sprijin şi a putut comunica răspunsul pe care simţea nevoia

să-l audă, fără a-i impune nimic lui Bill şi fără a-l acuza pe nedrept. Exprimând în întregime fiecare nivel, s-a deplasat fără efort la nivelurile mai adânci ale sentimentelor ei, până când a fost capabilă să-şi depăşească resentimentele şi negativismul şi să simtă din nou dragostea pe care Bill o merita. Din această poziţie, a putut apoi să-şi imagineze sprijinul lui, pe măsură ce a elaborat scrisoarea de răspuns.

Unul dintre motivele pentru care disputele nu duc, în general, la niciun rezultat, este acela că niciuna dintre părţi nu simte suficient sprijin pentru a putea trece la niveluri mai adânci, unde va descoperi dragostea. Când majoritatea oamenilor îşi împărtăşesc sentimentele, fie se limitează la cele de suprafaţă, fie ajung să se certe. Disputele ne împiedică să forăm în adâncimea sufletului.

Când suntem incapabili să trecem la niveluri mai adânci ale sentimentelor, atunci, pentru a ne simţi mai bine, devenim dependenţi de reprimarea sentimentelor negative. Explorând aceste niveluri de profunzime, ne putem reconecta cu adevărata noastră identitate, indiferent cât de reprimată a fost. Scriind în repetate rânduri scrisori de dragoste, conştiinţa sinelui adevărat, iubitor, se lărgeşte şi devine şi mai stabilă.

Principiul 3:

MANIFESTAREA SENTIMENTELOR NE ELIBEREAZĂ DE SUB DOMINAŢIA VECHILOR SENTIMENTE NEREZOLVATE

Punerea pe hârtie a sentimentelor lărgeşte conştiinţa emoţiilor dumneavoastră. Această conştiinţă lărgită vă permite să pătrundeţi mai adânc în sufletul vostru şi să vă eliberaţi mai eficient de negativism. Împărtăşirea sentimentelor cu voce tare lărgeşte şi ea conştiinţa şi vă permite să vă exploraţi în profunzime, dar numai dacă vă simţiţi pe deplin în siguranţă şi înţeleşi.

Când ne rostim cu voce tare nemulţumirile, simţim poate nevoia de a ne proteja, apăra, justifica sau explica sentimentele. Asta ne menţine la nivelul de suprafaţă şi ne împiedică practic să forăm suficient de adânc pentru a scăpa de resentimente şi emoţii negative.

Reacţiile exagerate pot rezulta dintr-o „deplasare” a nemulţumirilor. Când Mary este supărată pe Bill, 90% din nemulţumirea ei poate fi provocată de alte evenimente din acea zi. Sau nemulţumirea ei poate fi rezultatul supărării pe Bill din cu totul alte motive. În oricare din cazuri, totul a răbufnit din pricina unui ziar!

Când ne menţinem supărarea, în cea mai mare parte a timpului, exagerăm din cauza sentimentelor nerezolvate din trecut. Poate că Mary este supărată pe Bill nu numai pentru că o ignoră, dar şi pentru că tatăl ei obişnuia s-o ignore în copilărie. Zece la sută din supărarea ei are legătură cu Bill, iar 90% are legătură cu sentimentele ei nerezolvate faţă de tatăl ei.

Astfel, putem reacţiona exagerat pentru că transferăm sentimentele nerezolvate ale trecutului

în situaţii actuale. Acest transfer are loc automat şi inconştient. Tot ceea ce conştientizăm acum este că suntem foarte supăraţi. Dar când privim înapoi, putem vedea cu uşurinţă că reacţiile noastre au fost gratuite în raport cu ceea ce s-a întâmplat.

Când sentimentele trecutului vin să ne bântuie, este foarte dificil să evadaţi şi să reacţionaţi adecvat situaţiei. În asemenea momente, când suntem dominaţi de subconştient, ne putem recâştiga controlul exprimând conştient sentimentele care ies la suprafaţă, în general, este foarte greu să nu cedezi în faţa invaziei trecutului, pentru că acest torent de sentimente intense pare să fie declanşat de ceea ce se întâmplă acum, în prezent. Când Mary este supărată pe Bill, se pare că acţiunile actuale ale lui sunt tot ceea ce o deranjează pe Mary.

Prin acţiunea de a scrie, suntem capabili să ne echilibrăm din nou în prezent şi să nu ne lăsăm copleşiţi de un val uriaş de sentimente trecute. Când sentimentele trecutului reapar, le putem respinge mai uşor pentru că sunt, evident, exagerări şi par iraţionale.

Când trebuie să înfruntăm sentimentele trecutului, ele par şi mai reale. Dacă Bill consideră reacţia lui Mary nedreaptă, ceea ce este aproape inevitabil, Mary va avea şi mai mult sentimentul că Bill este sursa emoţiilor ei negative. Dacă Bill îi spune că exagerează – când reacţia ei este cu adevărat exagerată – nu face decât să toarne gaz

peste foc. Ea are nevoie cu adevărat de sprijinul lui Bill pentru a scrie o scrisoare de dragoste, care s-o echilibreze. Pentru a evita intensificarea sentimentelor din trecut, Mary poate alege să-şi aştearnă emoţiile pe hârtie. La sfârşitul scrisorii, va realiza probabil singură că a reacţionat exagerat.

Principiul 4:

O SCRISOARE DE RĂSPUNS VĂ RECUNOAŞTE MERITELE

În general, oamenii preferă mai degrabă să se supere decât să identifice exact lucrurile de care au nevoie pentru a se simţi mai bine. Alcătuind o scrisoare de răspuns, putem deveni mai conştienţi de ceea ce avem nevoie pentru a ne simţi sprijiniţi. Pe măsură ce această conştientizare se amplifică, nevoia de a fi supărat scade, chiar dacă acea nevoie nu este împlinită imediat. Asumându-ne responsabilitatea de a identifica nevoile celuilalt, autorul scrisorii nu se mai simte atât de dependent de alţii pentru a se considera demn de iubit.

De multe ori, instinctul de a ne exprima emoţiile negative poate fi înlăturat doar prin identificarea nevoii neîmplinite. E ca şi cum emoţiile negative se nasc pentru a dezvălui durerea nevoilor neîmplinite. Să luăm, de exemplu, cazul unei fetiţe frustrate. Plânge tot mai tare, până când nevoile ei sunt identificate. Identificarea şi recunoaşterea nevoilor ei o ajută să se calmeze. Când nevoile îi sunt validate, fetiţa

se poate relaxa. Este capabilă să aştepte să-i vină rândul.

Când nevoile unei persoane nu sunt identificate şi validate, suferinţa se intensifică în mod inconştient, pentru a fi validată:

Dacă acea persoană simte că trebuie să-şi dovedească dreptul de a fi supărată, atunci tendinţa ei de a rămâne supărată creşte. Pentru a confirma validitatea nevoilor ei neîmplinite, emoţiile strigă cu voce tot mai puternică.

Pentru mulţi, intensitatea emoţiei semnalează o durere mul mare; o durere mai mare implică faptul că nevoia neîmplinită este mai validă, ceea ce sugerează că merită mai multă compasiune l sprijin. Această logică, desigur, este contrară propriilor interese, Când o persoană are nevoie de sprijin, dar, la nivel inconştient, nu se simte demnă de sprijin, va încerca să-şi dramatizeze emoţiile, respingând sau ignorând sprijinul care îi este la îndemână. În loc să trăiască atât emoţiile negative, cât şi pe cele pozitive, persoana respectivă se fixează pe negativism. Mintea rămâne fixată pe sentimentul de negativism pentru a-şi valida durerea, şi astfel se opune recunoaşterii emoţiilor pozitive. Asta se întâmplă când nu vrem să ne simţim mai bine sau când suntem blocaţi într-o stare emoţională nedorită.

Există întotdeauna motive valide pentru ca cineva să fie suparat, dar există şi motive valide pentru a se simţi foarte bine. Când conştientul este capabil să exprime laolaltă şi binele, şi răul,

automat are loc o rezoluţie şi persoana respectivă se simte mai bine.

Alcătuirea unei scrisori de răspuns scoate în evidenţă o mai mare conştientizare a validităţii nevoilor cuiva. Astfel, înclinaţia de a ne dramatiza durerea emoţională (sau fixarea pe negativism) cedează, şi capacitatea noastră de a primi dragoste şi sprijin creşte. Putem întrevedea mai bine faptul că primim sprijinul de care avem nevoie.

O scrisoare de răspuns ne ajută totodată partenerii să înveţe cum să ne susţină atunci când suntem supăraţi. Deschiderea unei uşi care era înainte încuiată le arată partenerilor noştri cum să n-o iubească mai mult. O scrisoare de răspuns nu îi critică şi nici nu pretinde nimic de la ei. Mai important, o putem folosi ca mijloc de a ne sprijini şi iubi pe noi înşine.

A concepe o scrisoare de dragoste adresată nouă înşine afirmă că merităm acea dragoste. Decât să rămânem victimele capriciilor altora, devenim mai încrezători în propriile noastre puteri şi mai puţin dependenţi de alţii pentru a ne simţi mai bine. În ultimă instanţă, copilul din noi este cel care suferă ori de câte ori nevoile noastre afective nu sunt împlinite. În asemenea momente, trebuie să învăţăm să ne iubim, să ne iertăm şi să credem în noi înşine. Scriind o scrisoare de răspuns încărcată de iubire, copilul din noi sau şinele emoţional va primi dragostea pe care o merită. Când copilul din interiorul nostru este

vindecat, adultul din noi devine mai capabil să îşi comunice nevoile şi să îşi atragă sprijinul pe care îl merită.

CÂND SE SCRIE O SCRISOARE DE DRAGOSTE

Una din cele mai mari probleme a scrisorilor de dragoste este că, atunci când unii oameni chiar au nevoie să scrie o scrisoare de dragoste, acesta este ultimul lucru pe care doresc să-l facă. Preferă să fie supăraţi şi să îndure. Asta pentru că se află sub dominaţia inconştientului. Pentru a depăşi această tendinţă, scrieţi scrisori scurte de dragoste. Apoi, fie că doriţi sau nu, puteţi scoate o coală de hârtie pe care să începeţi să scrieţi. Întocmirea scrisorilor de dragoste este o disciplină care se învaţă cu atât mai uşor cu cât o practicaţi mai des.

Există multe situaţii care necesită o scrisoare de dragoste. Cele prezentate mai jos vă vor oferi poate câteva sugestii.

Când partenerii sunt supăraţi, amândoi cad de acord să se retragă în camere separate şi să-şi scrie o scrisoare de dragoste unul altuia, la fel şi o scrisoare de răspuns.

Când partenerul A este supărat, iar partenerul B nu poate asculta fără a deveni defensiv sau supărat la rândul lui, atunci, pentru a evita o ceartă, partenerul A scrie o scrisoare de dragoste (inclusiv o scrisoare de răspuns) pe care o citeşte. Partenerul B îi citeşte apoi scrisoarea de răspuns partenerului A.

Când aveţi resentimente, scrierea unei scrisori de dragoste vă ajută să scăpaţi de ele şi să redescoperiţi puterea de a ierta.

Când sunteţi supăraţi, scrierea unei scrisori de dragoste vă ajută să vă simţiţi mai bine prin explorarea sentimentelor şi renunţarea la emoţiile negative.

Când sunteţi derutaţi, copleşiţi, sau epuizaţi, scrierea unei scrisori de dragoste vă ajută să vă regăsiţi echilibrul.

Când vă împotriviţi şi vă detaşaţi, bombăniţi sau vă blocaţi, scrierea unei scrisori de dragoste vă ajută să vă deschideţi sufletul.

Scrierea unei scrisori de dragoste este cea mai puternică armă pe care o pot folosi doi oameni pentru a se împăca după o ceartă sau după o dispută.

Când sunteţi supăraţi pe voi înşivă, scrierea unei scrisori de dragoste adresate propriei persoane vă ajută să iertaţi şi să vă iubiţi mai mult.

Când vă simţiţi în general deprimaţi, nervoşi, iritaţi sau apatici, scrierea unei scrisori de dragoste vă permite să vă simţiţi din nou inspiraţi, încrezători, toleranţi, motivaţi, entuziaşti, şi chiar plini de energie.

Când renunţaţi la o dependenţă, a scrie o scrisoare de dragoste este serul care vă va ajuta să analizaţi şi să vindecaţi sentimentele dureroase pe care le întreţinea dependenţa.

Când încercaţi să scăpaţi de rănile unei

copilării nefericite, scrierea unei scrisori de dragoste vă permite să scoateţi la iveală şi să vindecaţi acele sentimente.

Ori de câte ori treceţi printr-o schimbare dramatică în viaţa dumneavoastră, cum ar fi un divorţ, moartea unei persoane dragi, o pierdere financiară, un eşec, o respingere, o schimbare de slujbă sau de locuinţă, scrierea unei scrisori de dragoste vă ajută să faceţi faţă stresului unei astfel de schimbări.

Când aveţi nevoie de sprijin spiritual, scrierea unei scrisori de dragoste adresată lui Dumnezeu vă ajută să vă deschideţi complet inima prin rugăciune.

În fiecare din aceste cazuri, punerea pe hârtie a sentimentelor voastre este cea mai bună tehnică. Ori de câte ori vreţi să vă simţiţi mai bine, acela este momentul potrivit pentru a scrie o scrisoare de dragoste.

ÎMPĂRTĂŞIREA ŞI CITIREA SCRISORILOR DE DRAGOSTE

Pentru a vindeca complet o suferinţă, este important să vă împărtăşiţi sentimentele. Când vă împărtăşiţi sentimentele într-un context de iubire şi susţinere, sentimentele negative şi rănile emoţionale sunt pe deplin vindecate. Vă sporiţi totodată conştiinţa de sine când scrieţi scrisoarea de dragoste. Această conştiinţă de sine extinsă generează iubirea de sine necesară pentru a scăpa de negativism.

Aţi observat probabil că, atunci când vă simţiţi

bine, e greu să rămâneţi supăraţi. În cele din urmă, fiecare supărare este doar un simptom al lipsei de iubire faţă de noi înşine. Exprimarea în scris a sentimentelor ne îngăduie să ne oferim singuri grija, înţelegerea, respectul, aprecierea, acceptarea şi încrederea pe care le merităm. Prin împărtăşirea sentimentelor noastre altcuiva într-un context de iubire, acea conştiinţă de sine este amplificată.

Dacă v-aţi expus trăirile în mijlocul unui grup de oameni şi aţi vorbit despre voi, aţi observat probabil o extraordinară afluenţă de energie. Această energie izvorăşte dintr-o creştere a conştiinţei de sine care, la rândul ei, izvorăşte din anticiparea faptului că un întreg grup de oameni vă primeşte în conştiinţa fiecăruia dintre ei. Cu cât vă descărcaţi mai mult sufletul, cu atât veţi avea o mai mare conştiinţă de sine.

Destăinuirea în faţa celor care vă iubesc sporeşte conştiinţa de sine. Împărtăşirea sentimentelor faţă de cei care nu vă iubesc vă poate răni dacă nu sunteţi bine ancorat în dragostea de sine.

Dacă nu vă puteţi împărtăşi sentimentele cu partenerul, atunci este important să o faceţi faţă de prieteni. Dacă sunteţi stânjeniţi să vi le împărtăşiţi cu prietenii, este esenţial să vă găsiţi un terapeut care să vă susţină în acest demers. Găsiţi pe cineva care va fi apt să vă asculte sentimentele şi să vă sprijine.

Cândva, o doamnă mi-a spus că, în cazul ei,

scrisorile de dragoste nu au avut succes. Am întrebat-o de câte ori le-a scris, gândindu-mă să-i sugerez să scrie câteva pentru a o ajuta să-şi dezvolte îndemânarea. Mi-a mărturisit că scrisese peste o sută. Am fost uluit de devotamentul ei. Am întrebat-o apoi de ce scrisese atât de multe dacă nu aveau niciun rezultat. Mi-a spus că au avut efect doar în primele şase luni. Când am întrebat-o cui i-a destinat scrisorile, mi-a răspuns: nimănui! Dacă nu şi-a împărtăşit sentimentele, scrisorile de dragoste nu au mai avut succes.

Scrisorile de dragoste au efect deoarece subconştientul crede că aceste sentimente sunt împărtăşite. Dacă elaboraţi scrisori de dragoste, dar niciuna nu este împărtăşită, alegând să nu le destinaţi unei persoane anume, vă transmiteţi singuri mesajul că sentimentele voastre nu merită să fie înţelese şi nu sunt acceptate de ceilalţi. Această judecată negativă împiedică eliberarea completă a sentimentelor. O parte esenţială a procesului de vindecare o reprezintă adresabilitatea scrisorilor de dragoste.

Când trimiteţi cuiva o scrisoare de dragoste, experienţa de a o asculta pe această persoană cum citeşte cu voce tare scrisoarea pe care aţi scris-o poate fi foarte utilă. Veţi deveni mai conştienţi de trăirile voastre. Uneori, însă, veţi simţi poate nevoia de a vă exprima emoţiile citind-o chiar voi. Dacă scrisoarea nu este prea lungă, sau dacă aveţi timp, este ideal să faceţi ambele lucruri.

CUM SĂ CITIŢI O SCRISOARE DE DRAGOSTE

Există patru reguli principale pentru citirea scrisorilor de dragoste concepute de o altă persoană:

1. Ca regulă generală, când primiţi o scrisoare de dragoste citiţi întâi sfârşitul pentru a vă conecta cu sentimentul de iubire. Asta vă va da apoi tăria şi conştiinţa de a recepta celelalte sentimente negative.

2. *Nu vă opriţi din citit până nu aţi ajuns la final*. Dacă veţi citi scrisoarea de dragoste a cuiva, promiteţi că o veţi parcurge în întregime. Nu este corect să receptaţi sentimentele negativa fără a le auzi şi pe cele pozitive, împreună cu scuzele.

3. *Nu faceţi niciun comentariu cât timp citiţi scrisoarea*. Asta îl dă autorului ocazia de a fi ascultat în întregime. Dacă cititorului nu-i place ce aude, e de înţeles. Cei mai mulţi preferă ca partenerul lor să nu aibă niciun sentiment negativ, dar realitatea este alta. În loc să dezaprobaţi, să vă îndoiţi, să corectaţi sau să invalidaţi ceea ce exprimă scrisoarea, inspiraţi adânc şi citiţi în continuare sau ascultaţi.

4. *Nu criticaţi scrisoarea sau ceea ce s-a spus în ea*. Consideraţi scrisorile de dragoste ca pe o ocazie sacră a partenerului de a-şi împărtăşi sentimentele fără ca ele să fie folosite împotriva lui. Dacă simţiţi nevoia să criticaţi scrisoarea de dragoste a unei persoane, abţineţi-vă. Concepeţi propria voastră scrisoare de dragoste. Evitaţi, cu orice preţ, să vă certaţi după ce aţi citit scrisorile

de dragoste. Dacă simţi nevoia de a vă certa după ce amândoi aţi scris scrisori de dragoste, asta funcţionează ca un avertisment că, pentru o perioadă, ar fi bine să staţi departe unul de celălalt.

Este un lucru obişnuit ca, odată ce aţi citit o scrisoare de dragoste, să vă simţiţi mai iubitori şi mai înţelegători. Dacă aşa stau lucrurile, mulţumiţi-i partenerului pentru că a scris scrisoarea de dragoste şi îmbrăţişaţi-l strâns. Recitiţi scrisoarea folosind expresia „înţeleg” în legătură cu unele dintre punctele principale la care vă raportaţi puternic. Puteţi spune lucruri de genul „înţeleg că este dificil când…”, sau „înţeleg că suferi când…”, sau „înţeleg că te enervează când…”, sau „Meriţi…”, „înţeleg că te simţi dezamăgit/ci că…”, „Mi-aş dori şi să…” şi aşa mai departe.

Dacă nu vă simţiţi mai iubitori şi înţelegători sau dacă nu simţiţi dorinţa de a vă îmbrăţişa partenerul, atunci înfrânaţi-vă şi nu criticaţi scrisoarea. Mărturisiţi-i partenerului că scrisoarea a fost greu de recepţionat şi că aveţi nevoie de timp pentru a vă gândi la ce s-a scris şi că trebuie să scrieţi şi voi o scrisoare de dragoste.

Este firesc să vă simţiţi pozitiv până când cineva începe să se plângă de persoana dumneavoastră. În acel moment, începeţi să vă aduceţi aminte de toate plângerile şi resentimentele pe care le-aţi înmagazinat. Dacă aţi acumulat sentimente negative, citind

scrisoarea de dragoste a altcuiva, veţi trăi mai intens propria amărăciune. Veţi avea nevoie de timp înainte de a vă putea analiza în detaliu acele resentimente care ies la iveală.

Dacă citirea scrisorii de dragoste a partenerului v-a supărat, lăsându-l să vă citească scrisoarea, vă poate ajuta câteodată să primiţi dragostea pe care o aşteptaţi. Veţi avea nevoie poate să auziţi scrisoarea de câteva ori înainte de a fi dornici să receptaţi dragostea de la sfârşitul scrisorii. Citirea unei scrisori de dragoste poate fi catalizatorul care vă va ajuta să vă descărcaţi de propriile resentimente acumulate.

Repet, când simţiţi nevoia să criticaţi scrisoarea de dragoste a altcuiva, rezistaţi tentaţiei şi apucaţi-vă să scrieţi propria voastră scrisoare de dragoste. Un bărbat simte nevoia să reflecteze la scrisoarea de dragoste a partenerei sale. După un timp, va începe să vadă punctul de vedere al celei care a scris-o. În astfel de momente, îl va ajuta mult dacă îi va mulţumi pentru scrisoarea de dragoste.

Femeile ar trebui să ştie că bărbaţilor le e mai greu să citească scrisori de dragoste. Chiar dacă un bărbat nu va spune prea multe în răspunsul lui, a ascultat cât de mult a putut. Ar trebui să ne simţim recunoscători că partenerul nostru a citit scrisoarea şi să nu ne aşteptăm să ne şi răspundă. Dacă ne poate răspunde, e ca şi cum am primi un bonus.

SCRISORILE DE DRAGOSTE ŞI REZOLVAREA

PROBLEMELOR

Îmi amintesc că în primii trei ani când soţia mea şi cu mine am folosit tehnica scrisorilor de dragoste, după ce le-am scris, ne-am simţit mai bine pentru că ne recâştigaserăm dragostea. Mai târziu, când nu mai eram atât de sensibili, ne discutam problemele şi căutam soluţii profitabile pentru amândoi.

Pe măsură ce partenerii se înţeleg mai bine unul pe celălalt şi încrederea se cimentează în timp, vă va fi mai uşor să discutaţi problemele actuale, menţionate în scrisorile voastre de dragoste. Nu vă recomand să discutaţi rezolvarea problemelor când tocmai v-aţi împăcat. Bucuraţi-vă de iubire un timp, apoi atacaţi problemele.

Scrisorile de dragoste nu rezolvă problemele; doar vă ajută să vă recâştigaţi dragostea. Ele informează, dar nu impun; îi arată partenerului cum vă poate susţine. Recâştigând iubirea, sunteţi apoi capabili să abordaţi rezolvarea problemelor dintr-o poziţie în care amândoi doriţi să câştigaţi.

Scrisorile de dragoste vă lărgesc capacitatea de a iubi, înţelege, respecta, iubi, aprecia, accepta şi a avea încredere. Cu aceste atitudini pozitive, este mult mai uşor să rezolvaţi inevitabilele probleme şi conflicte care apar într-o relaţie.

CÂND PARTENERUL NU VREA SĂ CITEASCĂ SCRISOAREA VOASTRĂ DE DRAGOSTE

Dacă partenerul nu vrea să asculte scrisorile voastre de dragoste, nu folosiţi acest refuz drept scuză pentru a nu le scrie. Nu uitaţi, scopul

acestor scrisori de dragoste este de a vă ajuta să vă simţiţi mai iubitori pentru a-l putea susţine mai mult, nu pentru a primi mai mult sprijin din partea partenerului. Totuşi, scrisorile de dragoste îi dau ocazia să vă înţeleagă mai bine.

Dacă un partener nu vrea să citească scrisorile dumneavoastră de dragoste, probabil că îi este prea greu să audă sentimente negative. Dar când va înţelege că a scrie scrisori de dragoste vă face mai iubitori, va începe treptat să aprecieze faptul că le scrieţi, în cele din urmă, când se va simţi iubit, acceptat şi apreciat, va fi curios să vă citească scrisorile de dragoste.

Poate doriţi să-i oferiţi partenerului această carte pentru a-l ajuta să înţeleagă importanţa tuturor sentimentelor şi nevoia de a le împărtăşi. După un timp, dacă veţi continua să vă împărtăşiţi remuşcările şi dragostea, va începe poate să aibă încredere în toată gama de sentimente. Este o mare uşurare să simţi că toate emoţiile tale sunt acceptate şi înţelese de partener!

Uneori, este mai bine să lăsaţi deoparte paragrafele care conţin resentimentele, furia şi frustrarea dumneavoastră. Scrieţi-le pe o pagină separată, dar nu le împărtăşiţi partenerului. Unii oameni au fost atât de răniţi de abuzurile, furia şi frustrarea din copilărie, încât le este foarte greu să asculte sentimente negative. Alţii au fost învăţaţi că a avea astfel de sentimente este un lucru rău. În asemenea cazuri, puteţi alege să vă împărtăşiţi numai părerile de rău şi dragostea în

scrisoarea dumneavoastră.

CE SĂ FACEŢI ÎN CAZUL UNEI URGENŢE EMOŢIONALE

Vi s-a întâmplat vreodată să începeţi să vă certaţi cu partenerul chiar înainte de a pleca într-o excursie sau înainte de sosirea musafirilor? Acestea sunt exemple de urgenţe emoţionale. Nu aveţi timp să discutaţi problema şi nu este nici timp suficient pentru a scrie o scrisoare de dragoste. Nu e nimic de făcut, decât să vă reprimaţi sentimentele şi să pretindeţi că sunteţi amabili şi iubitori. Ca urmare, nu vă bucuraţi nici de călătorie, nici de petrecere.

Există însă ceva ce puteţi face.

Rezervaţi-vă două minute şi scrieţi o mică scrisoare de dragoste.

Luaţi o bucată de hârtie – poate fi şi un şervet de hârtie sau un plic, orice – şi scrieţi doar o singură propoziţie pentru fiecare dintre cele cinci niveluri ale sentimentelor. Este uimitor cât de repede vă puteţi descărca de sentimentele negative, în loc să le înăbuşiţi şi să le reţineţi.

De exemplu, în timp ce se pregătesc să plece în concediu, Bill este iritat că Mary i-a aruncat o privire dezaprobatoare când i-a reproşat că au întârziat la aeroport şi că trebuiau să se grăbească, în loc să fie supărat pe ea, Bill şi-a rezervat două minute ca să scrie o scrisoare de dragoste şi un răspuns:

Scrisoare de dragoste)

Dragă Mary.

1. Mă irită când mă dezaprobi. Vreau să mă apreciezi.

2. Sunt dezamăgit că acum ne certăm în loc să fim fericiţi.

3. Mi-e teamă că ne vom certa în maşină.

4. Îmi pare rău că am reacţionat exagerat şi că sunt mai tolerant.

5. Te iubesc atât de mult şi vreau să mă bucur de această excursie. Hai să ne simţim bine!

Cu dragoste, Bill

CUM SĂ VĂ FACEŢI TIMP PENTRU A SCRIE SCRISORI DE DRAGOSTE

Uneori, oamenii ocupaţi cred că nu au niciodată timp pentru a scrie o scrisoare de dragoste. Ar trebui să se gândească cât de mult timp şi energie irosesc lucrând prea mult sau consumându-se în frustrări şi nefericiri. Ar trebui să se gândească la greşelile pe care le fac doar pentru că nu au fost mai creativi şi mai echilibraţi. Scrisorile de dragoste vă menţin în contact cu intuiţia voastră, care vă îngăduie să faceţi mai puţine greşeli şi să vă folosiţi timpul, energia şi resursele mult mai eficient. A vă rezerva timp pentru a scrie scrisori de dragoste vă oferă practic mai mult timp.

Cel mai adesea, cuplurile care se ceartă ore şi zile întregi declară că sunt prea ocupate să scrie scrisori de dragoste. Imaginaţi-vă cât de mult timp aţi avea ca să vă bucuraţi unul de altul dacă nu v-aţi certa. A vă face timp pentru a scrie scrisori de dragoste este esenţial dacă vreţi să fiţi o persoană

emoţională şi să susţineţi o relaţie de iubire. Alcătuirea unei scrisori de dragoste seamănă cu spălatul pe dinţi. Dacă nu vă spălaţi pe dinţi, se formează carii şi veţi suferi de afecţiuni ale gingiilor. Dacă nu vă periaţi regulat sentimentele, se acumulează resentimente care vă cariază treptat capacitatea de a iubi din toată inima.

ELEMENTE PE CARE SĂ VI LE AMINTIŢI CÂND SCRIEŢI O SCRISOARE DE DRAGOSTE

1. *Începeţi*! Uneori, cea mai grea parte a unei scrisori de dragoste este începutul. Încercaţi să aveţi la îndemână un stilou şi o coală de hârtie. Când partenerul simte nevoia să scrie o scrisoare de dragoste, încurajaţi-l dându-i stilou şi hârtie.

2. *Nu vă pregătiţi sentimentele*. Lăsaţi-le să curgă. Chiar dacă numai o parte din dumneavoastră are acel sentiment, exprimaţi-l. Lăsaţi copilul rănit din interiorul propriei persoane să iasă la lumină. Nu încercaţi să fiţi raţionali sau chibzuiţi. Rezumaţi-vă la propoziţii la persoana întâi şi la comentarii scurte. Când propoziţiile sunt mai lungi de două rânduri, deveniţi prea raţionali. Nu analizaţi ce s-a întâmplat. Scrieţi mai degrabă ceea ce simţiţi în legătură cu ce s-a întâmplat.

3. *Nu vă aşteptaţi să fiţi conştienţi de dragoste la începutul scrisorii*. Când începeţi o scrisoare de dragoste, aveţi poate resentimente, şi nimic altceva. Începeţi doar să scrieţi ce vă nemul lumeşte şi veţi vedea cât de natural va progresa conştiinţa voastră spre nivelurile mai adânci ale

sentimentelor. Nu aşteptaţi până veţi simţi dragoste pentru a scrie scrisoarea. Scopul acestei scrisori este de a vă ajuta să fiţi mai iubitori.

4. *Repetaţi nivelurile*. După ce aţi trecut de primele trei niveluri, veţi descoperi poate că, atunci când începeţi să scrieţi remuşcările de la al patrulea nivel, vă enervaţi din nou. Nicio problemă. Lăsaţi-vă purtaţi de val. Începeţi să vă exprimaţi furia şi apoi îndreptaţi-vă spre nivelul patru.

5. *Nu terminaţi până nu ajungeţi la iubire*. Dacă vă opriţi din scris mai înainte, nu mai este o scrisoare de dragoste. Reveniţi la scrisoare mai târziu, dacă nu aveţi timp s-o terminaţi. Nu este sănătos să trimiteţi scrisoarea dacă nu aţi revenit la sentimentul de dragoste. Dacă nu puteţi găsi iubirea, încercaţi tehnica inversării de roluri. Scrieţi o scrisoare de dragoste pe care v-o adresaţi dumneavoastră înşivă de la persoana pe care nu o puteţi ierta. Punându-vă în situaţia ei, vă este mai uşor să o iertaţi.

6. *Echilibraţi paragrafele scrisorii*. Încercaţi să acordaţi atenţie egală fiecărui nivel al scrisorii. Nu scrieţi trei pagini încărcate de resentimente şi o pagină de suferinţă, două paragrafe de furie şi vină şi un singur rând de iubire. În acest caz, nu mai este o scrisoare de dragoste. Ideal ar fi să existe multă iubire la sfârşitul unei scrisori de dragoste. Dacă lăsaţi pe dinafară un anumit nivel, vă puteţi bloca în negativism şi vă refuzaţi şansa de vă simţi mai bine şi mai iubitori.

7. *Scrieţi scrisoarea pentru dumneavoastră înşivă*. Nu scrieţi o scrisoare de dragoste cu scopul de a-l schimba pe partener, pe mama sau pe altcineva. Scrieţi scrisoarea de dragoste pentru a vă simţi mai bine şi pentru a putea să le oferiţi mai mult sprijin. Chiar dacă o persoană refuză să vă scrie o scrisoare de dragoste sau refuză să o citească pe a dumneavoastră, nu înseamnă că nu puteţi beneficia de pe urma acestei scrisori.

8. *Când discuţiile se transformă în certuri, nu mai vorbiţi, retrageţi-vă în camere separate şi scrieţi-vă amândoi sentimentele*. Reveniţi şi schimbaţi scrisorile între voi. Bill citeşte scrisoarea lui Mary, apoi Mary citeşte scrisoarea lui Bill. În majoritatea cazurilor, amândoi se vor simţi mai bine şi mai încărcaţi de iubire. Cearta s-a încheiat şi cei doi se împacă cu o îmbrăţişare. Poate că motivul discordiei nu a fost rezolvat, dar cel puţim acum simt amândoi că sunt de aceeaşi parte a baricadei.

9. Când citirea unei scrisori de dragoste pare să nu vă ajute, puteţi face următoarele:

a. Scrieţi o altă scrisoare: poate aveţi nevoie de mai mult timp pentru a simţi nivelurile mai adânci ale emoţiilor dureroase sau poate aveţi nevoie de timp pentru a analiza ce s-a scris în scrisoare.

b. Citiţi scrisoarea dumneavoastră cu voce tare; asta vă poate ajuta să vă eliberaţi de emoţii.

e. Recitiţi scrisoarea partenerului şi rugaţi-l să o recitească şi el pe a voastră.

d. Lăsaţi deoparte, timp de o oră, scrisorile de dragoste, şi staţi separaţi o perioadă. Încercaţi să discutaţi sentimentele dumneavoastră cu altcineva care vă poate oferi sprijinul de care aveţi nevoie. Sau pur şi simplu ieşiţi din casă şi faceţi ceva care vă face plăcere. Când vă simţiţi mai bine, este mai simplu să vă iubiţi partenerul.

10. *Lăsaţi-vă purtaţi de sentimente*. Când scrieţi o scrisoare de dragoste, exprimaţi orice sentiment simţiţi. Chiar dacă la început vă adresaţi soţului, s-ar putea ca brusc să vă încerce emoţii din copilărie sau să vă năpădească alte probleme care vă frământă. Continuaţi să lăsaţi aceste sentimente să iasă la suprafaţă şi să fie exprimate. Când practicaţi tehnica scrisorilor de dragoste, veţi descoperi că, indiferent ce credeţi că v-a supărat, rareori acesta este şi motivul adevărat al supărării. A scrie scrisori de dragoste presupune o călătorie în adâncurile sentimentelor voastre şi un proces de vindecare a trecutului.

OPT TIPURI COMUNE DE SCRISORI

Deşi scrisorile de dragoste sunt scrise în primul rând pentru dumneavoastră înşivă, în general sunt adresate altora. Când scrieţi o scrisoare de dragoste, vă imaginaţi că persoana respectivă o va citi cu înţelegere. Există opt tipuri comune de scrisori de dragoste:

1. Scrisoarea de dragoste pentru un partener intim;

2. Scrisoarea de dragoste pentru un prieten, copil sau un membru al familiei;

3. Scrisoarea de dragoste pentru un asociat de afaceri sau un client;

4. Scrisoarea de dragoste pentru dumneavoastră înşivă;

5. Scrisoarea de dragoste pentru Dumnezeu;

6. Scrisoarea de dragoste cu inversarea rolurilor;

7. Scrisoarea de dragoste „monstruoasă”;

8. Scrisoarea de dragoste de transferare.

1. Scrisoarea de dragoste pentru un partener intim

Pentru a evita acumularea de resentimente, este recomandabil ca orice cuplu să-şi scrie regulat scrisori de dragoste şi să şi le înmâneze. Ori de câte ori împăcarea vi se pare stânjenitoare sau dificilă, o scrisoare de dragoste simplifică situaţia.

Relaţiile intime sunt un context excelent în care puteţi să vă împărtăşiţi sentimentele, deoarece partenerii noştri intimi au puterea de a ne oferi dragostea şi sprijinul cele mai consistente. Dacă însă partenerul intim nu este capabil să vă acorde acel sprijin, puteţi scrie o scrisoare de dragoste fără a vă împărtăşi sentimentele negative. Este util, în acest caz, să aveţi un terapeut sau un prieten care vă poate citi scrisoarea şi vă poate susţine.

2. Scrisoarea de dragoste pentru un prieten, copil sau membru al familiei

Scrisorile de dragoste sunt o ocazie excelentă de a rezolva tensiunile dintre membrii familiei,

dintre un părinte şi copilul său şi dintre prieteni. Pentru a vindeca trecutul, oamenii le-au scris părinţilor lor scrisori de dragoste care au avut succes. Un alcoolic recuperat şi-a înrămat scrisoarea de dragoste pe care a primit-o de la fiica lui.

Imediat ce copiii învaţă să scrie, ei pot aşterne pe hârtie scrisori de dragoste pentru fraţii sau părinţii lor. Părinţii îi pot ajuta sau supraveghea când scriu aceste scrisori.

— Când părinţii sunt supăraţi pe copiii lor pot scrie o scrisoare de dragoste pentru a-şi regăsi echilibrul, dar nu trebuie să le-o împărtăşească copiilor. Când scrieţi pentru copii este important să nu existe reacţii exagerate, care îi pot deruta. Puteţi scrie o scrisoare pentru a vă simţi echilibraţi, şi apoi să discutaţi cu copiii. Uneori, părinţii simplifică şi rescriu scrisorile, apoi le dau copiilor.

O mamă care i-a spus întotdeauna fiului ei adolescent ce să facă s-a decis ca, în loc să scrie scrisori de dragoste, să-i spună ce simte. Imediat, băiatul a început să fie mai atent cu mama lui.

Scrisorile de dragoste sunt recomandate şi pentru dizolvarea tensiunii dintre prieteni. Dacă simţiţi că prietenul vostru nu poate suporta exprimarea sentimentelor de furie şi frustrare, atunci nu-i împărtăşiţi partea respectivă din scrisoare.

3. Scrisoarea de dragoste pentru un asociat în afaceri sau un client

Scrisorile de dragoste reduc tensiunea la locul de muncă şi vă aduc mai mult succes. Când vă displac oamenii cu care lucraţi, scrisoarea va fi mai puţin eficientă. Descărcându-vă de resentimente, puteţi evita surmenajul şi puteţi atrage mai mult sprijin.

Dacă cineva vă deranjează la birou, scrieţi-i o scrisoare de dragoste pentru a vă elibera de resentimente. Ca urmare, veţi fi capabili să-l confruntaţi şi să comunicaţi mai bine cu el. Nu uitaţi totuşi că nu este indicat să trimiteţi o scrisoare de dragoste cuiva care vă respinge sentimentele sau nu vrea să ştie de ele*. În general, nu este recomandabil să trimiteţi scrisori de dragoste colegilor de la locul de muncă*. Dar puteţi scrie scrisoarea pentru a vă simţi mai bine.

Dacă vă displac clienţii cu care trebuie să lucraţi, inevitabil afacerile vor merge mai prost pentru o vreme. Pentru a îmbunătăţi lucrurile, amintiţi-vă să scrieţi o scrisoare de dragoste. Acest lucru vă poate ajuta să ieşiţi dintr-o criză, apoi productivitatea va fi din ce în ce mai mare.

4. Scrisoarea de dragoste pentru dumneavoastră înşivă

Dacă sunteţi vreodată supăraţi pe propria persoană, nu ar strica să vă scrieţi o scrisoare de dragoste. Câteodată, suntem cei mai puternici inamici ai noştri. În asemenea momente, scrieţi-vă o scrisoare de dragoste, în care vă exprimaţi furia, teama etc., apoi iubirea.

Nu uitaţi, este complet nerealist să vă

aşteptaţi ca alţii să vă iubească când dumneavoastră înşivă nu vă iubiţi. A vă scrie vouă o scrisoare de dragoste vă permite să vă descărcaţi de emoţiile negative şi să vă întăriţi puterea de a vă iubi.

5. Scrisoarea de dragoste pentru Dumnezeu

Dacă aveţi o relaţie cu Dumnezeu, atunci scrieţi scrisori de dragoste de câteva ori pe săptămână, în care vă împărtăşiţi sentimentele faţă de Dumnezeu. Când veţi fi încheiat scrisoarea, veţi putea simţi cum vă cuprinde dragostea lui Dumnezeu. Apoi scrieţi o scrisoare scurtă de la Dumnezeu către dumneavoastră, în care exprimaţi dragostea şi sprijinul respective. Daţi expresie iubirii lui Dumnezeu pentru persoana dumneavoastră.

Unii nu au o relaţie conştientă cu Dumnezeu, dar se refugiază într-o relaţie cu universul. Aceşti oameni pot îmbogăţi această relaţie adresându-i scrisoarea universului, forţei vitale, sau oricum i-ar spune ei.

Când sunteţi supăraţi, a scrie o scrisoare de dragoste către Dumnezeu reprezintă o formă ideală de rugăciune. La sfârşitul scrisorii, puteţi adăuga formula de început „Mă rog… Definiţia rugăciunii în acest context este de a cere sprijin cu umilinţă.

Scrisorile de dragoste sunt miraculoase, pentru că adevărul învinge. În fiecare tradiţie spirituală, adevărul a fost aclamat ca un tămăduitor. Hristos a spus: „Adevărul vă va

elibera”. Înţelepţii hinduşi din vechea Indie credeau că „doar adevărul singur este biruitor”. Fiecare căutător al Domnului sau al purităţii a fost un adept al adevărului. Formatul scrisorii de dragoste reprezintă o formă sistematică de a explora adevărul despre noi înşine, cel mai amăgitor şi ameninţător adevăr. El ne oferă o hartă emoţională care să ne ghideze prin întunecimea emoţiilor negative şi să ne readucă la lumina iubirii, a responsabilităţii şi a compasiunii.

6. Scrisoarea de dragoste cu inversarea rolurilor

Gând vă este greu să găsiţi iertarea şi dragostea la sfârşitul scrisorii de dragoste, aveţi un indiciu clar că trebuie să vă sporiţi capacitatea de a înţelege cealaltă persoană. Punându-vă o clipă în locul ei, vă este mai uşor s-o iertaţi. Metoda clasică de a vă găsi puterea de a ierta este de a vă imagina că sunteţi acea persoană şi că scrieţi o scrisoare de dragoste din partea ei către dumneavoastră.

Nu este uşor, pentru că atunci când nu suntem capabili de iertare, înseamnă că nu vrem să înţelegem sentimentele celeilalte persoane. Dacă aveţi talent la relatarea propriilor sentimente, a scrie o scrisoare de dragoste în care inversaţi rolurile va fi mult mai uşor. Veţi descoperi că prin minune că ani întregi de resentimente se pot topi în câteva minute.

7. Scrisoarea de dragoste „monstruoasă”.

Când sunteţi foarte supăraţi, este foarte util să

vă aşterneţi sentimentele pe hârtie, fără a le redacta în niciun fel. Lăsaţi doar să iasă la iveală trăirile ca atare, indiferent cât de distructive sau acuzatoare ar fi ele. Respectaţi formatul standard, dar nu trimiteţi scrisoarea persoanei căreia i-o adresaţi. Nu încercaţi să fiţi raţionali sau corecţi. Mergeţi înainte şi folosiţi generalizări şi enunţuri la persoana a doua.

După ce aţi terminat scrisoarea, puneţi-o deoparte. Recitiţi-o după o săptămână sau o lună, când vă veţi simţi mai optimişti. Veţi trăi un sentiment eliberator când veţi reciti sentimentele voastre „monstruoase” după ce v-aţi descărcat de emoţiile negative.

8. Scrisoarea de dragoste de transferare

Când sunteţi supăraţi, aveţi impresia că vă deranjează un anumit lucru, dar, în interior, altele sunt motivele supărării dumneavoastră. Acestea se numesc sentimente de transferare. De exemplu, sunteţi supăraţi pe şef, dar ajungeţi acasă şi vă descărcaţi pe partener sau pe copii.

Într-o scrisoare de transferare, începeţi să-i scrieţi unei persoane, dar pe măsură ce continuaţi, descoperiţi că de fapt sunteţi supăraţi din cu totul alte motive sau din cauza altcuiva. În acest punct al scrisorii, veţi începe să-i scrieţi acestei persoane. În cazul de faţă, scrisoarea de dragoste vă ajută să descoperiţi şi apoi să vindecaţi ceea ce vă supără cu adevărat.

Este, totodată, un fapt obişnuit ca, atunci când suntem supăraţi în relaţiile noastre, supărarea să

ne fie intensificată de amintirea unei experienţe dureroase din trecut. Supărările noastre actuale tind să fie umbrite sau intensificate de amintirile nevindecate ale experienţelor traumatizante din trecut.

O femeie poate fi supărată pe partenerul ei pentru că o ignoră, în timp ce scrie o scrisoare de dragoste, descoperă că, de fapt, încă mai este supărată pe tatăl ei, care o ignora; tratamentul soţului ei îi aminteşte de rănile nevindecate din copilărie. Începe din nou să scrie, de data aceasta adresându-i-se tatălui. Trimiţându-i scrisoarea partenerului ei, unui prieten sau unui terapeut, are şansa de a-şi vindeca această suferinţă veche şi de a fi liberă să reacţioneze cu mai multă toleranţă faţă de soţul ei. Abordându-l printr-o atitudine de acceptare, îi poate cere sprijinul mai eficient.

MODELE DE SCRISORI DE DRAGOSTE

1. Două scrisori de dragoste scrise de un cuplu după o ceartă

Mary s-a supărat pe soţul ei, Bill. Aştepta cu nerăbdare să-şi petreacă ziua împreună, dar el a dormit mai mult. Ea s-a enervat atât de tare, încât atunci când Bill s-a sculat, nu s-au putut bucura de timpul pe care îl mai aveau la dispoziţie. După discuţii, au ajuns să se certe. Pentru a nu mai irosi şi restul zilei în resentimente, cei doi s-au oprit din ceartă, iar ea a scris o scrisoare. Făcând asta, a avut posibilitatea să-şi ierte soţul, să accepte nevoia de somn a lui Bill şi să se bucure de restul

zilei împreună cu el. Citind-o, Bill a înţeles mai bine ce anume a supărat-o.

Notă: Aceste două scrisori de dragoste au fost incluse aici pentru că ele demonstrează maniera diferită în care pot fi exprimate sentimentele. Nu toată lumea scrie scrisori atât de lungi: doar că unii oameni sunt mai expresivi. În majoritatea cazurilor, e de-ajuns o scrisoare mai scurtă.)

Dragă Bill.

Sunt supărată că te-ai sculat târziu astăzi. Mă enervează când nu te gândeşti decât la tine. Mă enervează că am făcut planuri împreună pentru astăzi, şi acum descopăr că ai hotărât singur ce facem azi. Mă enervează când mă simt dată la o parte. Mă simt frustrată aşteptând ca tu să te scoli după ce ne-am făcut planuri pentru ziua de azi. Vreau să mă anunţi ce planuri ai. Vreau să discuţi cu mine dacă vrei să ne schimbăm planurile. Vreau să ştiu la ce te gândeşti.

Mă simt frustrată că mă întrebi ce mi-aş dori, şi apoi faci tot ce doreşti tu. Mă simt frustrată când mă induci în eroare crezând că te gândeşti la mine. Vreau să împărţim totul în relaţie. Mă simt folosită pentru sex, mers la cinema şi pregătit cina. Unde să mă duc când nu mai ai nevoie de mine? Ar trebui să dispar? Sunt furioasă pentru că tu nu crezi că merit să fiu consultată într-o zi precum cea de azi.

Sunt furioasă că nu mi-ai spus că te hotărâseşi să dormi mai mult. Sunt furioasă că nu ai avut curtoazia să-mi dai ocazia să-mi reprogramez ziua.

Merit să fiu informată când schimbi planurile noastre. Sunt furioasă că ai fost atât de egoist. Sunt foarte furioasă că nu mă bucur de consideraţie din partea ta. Mă aştept să mă incluzi în planurile tale. Era o vreme când mă întrebai ce vreau să fac, unde a dispărut timpul acela? îţi baţi joc de mine sau ce?

Sunt furioasă pentru că ai impresia că eu exist doar pentru a-ţi satisface ţie dorinţele. Sunt furioasă că nu mi-ai spus ce planificai. Sunt furioasă pentru că probabil nici nu aveai vreun plan. Am pretenţia să-mi spui dacă vrei să schimbi planurile. Am pretenţia să ştiu ce se întâmplă.

Mă doare când nu consideri weekendul petrecut împreună atât de special pe cât îl consider eu. Sunt dezamăgită că nu ne bucurăm împreună de ziua asta. Sunt dezamăgită că nu consideri timpul meu important. Aş fi vrut să-mi fi spus ce voiai să faci. A fi vrut să începem dimineaţa împreună. Sunt tristă că am aşteptat degeaba cât timp dormeai. Sunt tristă pentru că nu am ştiut cât de târziu voiai să dormi, ca să-mi pot da seama ce să fac în acest timp. Sunt tristă pentru că m-am trezit mult mai devreme ca să pregătesc picnicul şi apoi am stat degeaba, aşteptându-te pe tine.

Sunt tristă pentru că nu mă consideri importantă şi specială pentru că am petrecut mai mult timp împreună săptămâna aceasta. Sunt tristă că nu te-ai bucurat că vom fi doar noi doi, fără copii. Sunt tristă că ne-am certat. Sunt tristă

pentru că simt lipsa ta de consideraţie. Sunt tristă pentru că aşteptam cu nerăbdare ziua asta. Sunt tristă pentru că te-am respins când aş fi putut să mă delectez în compania ta şi să ne simţim bine. Mi-ar plăcea asta. Mi-ar plăcea să mai putem avea o zi frumoasă. Mi-ar plăcea să mergem la picnic. Aş vrea să-mi spui la ce să mă aştept când avem o zi specială împreună.

Mă tem că nu vrei să fii cu mine azi. Mă tem că nu-ţi place viaţa de familie. Mă tem că te vei dedica în întregime muncii, iar eu mă voi alege cu resturile. Mă tem că îţi place munca mai mult decât mă placi pe mine. Mă tem că te-am rănit şi tu mă nedreptăţeşti. Sper să mă ierţi. Sper să avem o zi frumoasă. Sper ca lucrurile să se rezolve.

Mă tem că îţi vei reprima dragostea pentru mine. Mă tem că nu mă vei ierta pentru că nu am fost de acord cu tine. Mă tem că te vei închide în tine. Simt nevoia de siguranţă. Simt nevoia ca tu să-ţi deschizi sufletul în faţa mea. Vreau să mă ierţi. Simt nevoia să mă faci să mă simt specială. Am nevoie de dragostea ta. Simt nevoia să ştiu că-ţi pasă.

Mi-e ruşine că am fost atât de supărată şi intolerantă cu tine. Mă simt prost că nu am lămurit lucrurile. Mă simt prost, pentru că probabil te-am îndepărtat. Mă simt prost pentru că, atunci când sunt nervoasă, nu ţin cont de sentimentele tale; înţeleg că te doare acest lucru şi te îndepărtează. Îmi pare rău că am reacţionat

exagerat şi că te-am judecat. Ştiu că te străduieşti aşa de mult să-mi oferi ceea ce-mi doresc, şi, de cele mai multe ori, reuşeşti.

Îmi pare rău că presupun că ai făcut asta cu intenţie. Probabil că ai avut motive serioase şi că nu ai intenţionat să mă faci să mă supăr sau să mă dai la o parte. Îmi pare rău că te-ai simţit atât de atacat când te-ai sculat. Îmi pare rău că asta nu a fost o zi perfectă pentru noi, să fim pur şi simplu împreună sub soarele dragostei noastre. Îmi cer iertare că am fost atât de critică. Îmi doresc să o luăm de la zero şi să creăm o zi specială. Vreau să mai am o şansă pentru ziua de azi. Ce s-a întâmplat a fost o ocazie pentru mine să te iubesc, te să respect şi să te accept şi nu să te acuz pe nedrept.

Ador să fiu soţia ta. Ador când ne plimbăm împreună. Îmi place când petrecem timpul împreună. Ador să simt atenţia şi dragostea cu care mă înconjori. Îţi mulţumesc că mi-ai dus maşina la spălat. Îţi mulţumesc că ai dus copiii la cinema alaltăieri. Îţi mulţumesc că m-ai scos în oraş aseară. M-am simţit excelent. Apreciez faptul că lucrezi aşa de mult pentru a ne întreţine. Respect faptul că uneori ai nevoie de timp pentru tine, ca să te odihneşti şi să te relaxezi. Te iert pentru că m-ai lăsat să aştept în dimineaţa asta. Înţeleg că nu ai realizat că am amânat totul. Îmi fac griji că o să-mi porţi resentimente. Am încredere că mă vei ierta. Am încredere că mă iubeşti. Am încredere că ne putem simţi minunat

împreună.

Te iubesc, Mary.

După ceartă, Bill era şi el supărat, aşa că a scris următoarea scrisoare de dragoste:

Dragă Mary.

Mă enervează când te uiţi la mine de parcă aş fi un copil neascultător. Mă enejvează când mi se închide gura. Mă enervează când sunt corectat. Mă enervează că am fost acuzat că am dormit mai mult în ziua mea liberă. Sunt furios că eşti atât de supărată pe mine. Sunt furios că ai făcut atâta caz pe tema asta. Sunt furios că te-ai aşteptat să mă trezesc devreme în ziua mea liberă. Mă aşteptam să fii mai maleabilă. Mă aşteptam să fii fericită că mă pot bucura şi eu de o dimineaţă frumoasă în pat. Mă aşteptam să înţelegi că am nevoie de somn.

Sunt frustrat când mă consideri personajul negativ, care ţi-a stricat ziua. Sunt frustrat că pierdem această zi în loc să ne iubim, Sunt frustrat când tu mă crezi leneş, egoist şi lipsit de consideraţie. Vreau să fii fericită cu mine. Vreau să fii mai maleabilă. Vreau să mă simt liber să dorm cât vreau în weekend. Vreau să te simţi liberă să faci ce-ţi place.

Mă doare când cred că nu mă apreciezi. Mă doare când cauţi motive să te simţi nefericită şi ignorată. Sunt trist că ai simţit că-ţi, lipseşte sprijinul meu. Sunt dezamăgit pentru că nici nu vreau să discut cu tine. Sunt trist că nu ai făcut ce voiai în dimineaţa asta. Sunt trist că dorinţa de a

avea grijă de mine trebuie să fie o sursă de supărare pentru tine. Sunt trist că tu crezi că nu ţin la tine. Vreau să ştii cât de mult ţin la tine. Vreau să te simţi iubită şi susţinută de mine. Vreau să dorm târziu când sunt obosit. Vreau să avem o mai bună comunicare.

Sunt dezamăgit că am pierdut atât de mult timp certându-ne. Sunt dezamăgit pentru că nu mă simt apreciat de tine. Sunt dezamăgit pentru că am impresia că întotdeauna vrei mai mult de la mine. Sunt dezamăgit pentru că speram că azi va fi o zi frumoasă pentru amândoi. Aş vrea să pot schimba totul şi să uităm de resentimente şi să ne purtăm frumos unul cu celălalt. Aş vrea să-ţi Şi spus de aseară că o să dorm mai mult astăzi. Aş fi vrut să nu te supăr atât de mult.

Mă doare când îţi simt dezaprobarea. Mă doare când simt că te-am dezamăgit. Mă doare că mă simt responsabil de nefericirea ta. Mă tem că vei continua să fii supărată şi că te vei simţi o victimă. Mă tem că-mi vei tot aminti de ziua de azi. Mă tem că vei continua să mă dezaprobi când am grijă de mine. Cred că eşti geloasă că îmi rezervtimp şi pentru mine când am nevoie. Vreau să renunţi la atitudinea asta dezaprobatoare. Simt nevoia să mă accepţi şi să mă iubeşti aşa cum sunt.

Sunt îngrijorat că tu chiar crezi că nu-mi pasă dacă mă aşteptai sau nu. Sunt îngrijorat când mă gândesc că suferi aşa de mult din cauza mea. Îmi fac griji pentru că nu am vrut să-ţi fac rău. Îmi fac

griji că nu ai încredere în mine şi că nu mă accepţi. Merit să ai încredere în mine. Sunt un bărbat foarte iubitor. Sper că vei găsii iubirea pentru mine. Sper că vei fi mai înţelegătoare şi iertătoare. Sper că ne vom împăca şi că vom petrece o zi frumoasă împreună.

Îmi pare rău că m-ai aşteptat două ore. Îmi pare rău că te-ai aşteptat să petrecem toată ziua împreună, iar eu am dormit mare parte din ea. Mi-e ruşine că ne-am certat. Mi-e ruşine că am fost amândoi atât de neiertători. Îmi pare rău că ai suferit. Îmi pare rău că nu te-am atenţionat. Îmi pare rău că am fost atât de defensiv în cearta noastră. Îmi cer iertare că am fost insensibil şi lipsit de consideraţie faţă de tine. Îmi doresc să fiu mai înţelegător şi să te respect mai mult.

Te iubesc. Îmi place la nebunie când organizezi picnicuri. Îmi place cât eşti de dăruită. Ador să petrec timpul cu tine. Aştept cu nerăbdare să ne petrecem timpul împreună, doar noi doi. Tu eşti iubita mea, specială, şi ador să fiu cu tine. Apreciez că te-ai sculat mai devreme ca să pregăteşti picnicul. Apreciez faptul că ţi-ai dorit ca astăzi să fie o zi specială pentru noi. Respect faptul că ar fi trebuit să ştii ce planuri am. Respect faptul că trebuie să ne punem de acord aşteptările. Te iert pentru că ai fost atât de supărată pe mine. Înţeleg că s-a dus tot romantismul din ziua noastră specială. Mă îngrijorează că nu ştii cât de importantă eşti pentru mine. Sper că vom avea o zi frumoasă

împreună. Sper că vei renunţa la resentimente. Sper că mă iubeşti foarte mult.

Te iubesc, Bill

După ce şi-au scris scrisorile, Bill şi Mary şi-au regăsit echilibrul şi au simţit mai multă afecţiune unul faţă de celălalt. Apoi şi-au împărtăşit scrisorile. Bill a citit cu voce tare scrisoarea lui Mary, după care, fără a comenta prea mult, Mary a citit scrisoarea lui Bill. Citindu-şi scrisorile, s-au simţit mult mai apropiaţi şi s-au îmbrăţişat cu multă dragoste. Apoi au plecat şi s-au distrat de minune. Este important de notat că, după ce au citit scrisorile, Bill şi Mary nu au încercat să se înveţe unul pe celălalt cum s-ar putea schimba sau cum ar putea deveni mai buni. Este suficient să mărturisiţi cum vă afectează partenerul; ar fi indezirabil să criticaţi sau să vă impuneţi opiniile care vizează corectarea partenerului.

Bill şi Mary m-au asigurat că, fără acele scrisori, nu, s-ar fi bucurat de ziua lor împreună şi că ar fi adunat şi mai multe motive de a rămâne supăraţi unul pe celălalt. Vă recomand ca, ori de câte ori simţiţi o tensiune acumulată, să scrieţi cât mai degrabă o scrisoare de dragoste. Altfel, resentimentele se adună într-un ritm accelerat.

2. Model de scrisoare de dragoste către Dumnezeu

Jane are 48 de ani şi este supărată că prietenul ei Jim nu vrea să se căsătorească. Ea a scris următoarea scrisoare de dragoste adresată lui Dumnezeu.

Dragă Dumnezeu.

Scriu această scrisoare pentru a mă elibera de resentimente, pentru a putea simţi din nou iubire în sufletul meu. Mai scriu această scrisoare şi pentru a-ţi cere sprijinul.

Nemulţumirea mea este că nu am copii. Mă nemulţumeşte ceasul meu biologic. Sunt supărată că visele mele nu s-au împlinit, îmi vine să plâng. Mă simt frustrată că nu sunt căsătorită. Mă simt frustrată că mă simt aşa de singură. Vreau să fiu măritată. Vreau să am un copil. Sunt furioasă că Jim nu vrea să se însoare. Sunt furioasă că viaţa a trecut pe lângă mine. Sunt furioasă că alţii au relaţii şi copii, iar eu nu am. Mă aşteptam să mă mărit şi să fiu fericită. Mă aşteptam să am copii.

Mă doare când simt că nu voi avea niciodată un copil. Sunt dezamăgită că lucrurile nu au ieşit aşa cum am visat. Sunt dezamăgită când mă gândesc că nu voi atinge niciodată pielea catifelată a pruncului meu şi că nu-l voi ţine niciodată la piept. Mi-aş dori să fiu măritată. Mi-aş dori să am cel puţin un copil şi o viaţă frumoasă de familie. Sunt tristă când simt că timpul meu a trecut. Sunt tristă că timpul mi-a fost răpit. Mi-ar plăcea să fiu căsătorită cu Jim şi însărcinată cu copilul lui. Aş vrea ca el să-şi dorească acelaşi lucru. Sunt tristă pentru că aproape văd cât de frumos ar fi putut fi copilul nostru. Mă doare să fiu atât de singură în visele mele.

Este dureros să simt că trăiesc viaţa altcuiva. Este dureros să simt că, într-un fel, m-ai

dezamăgit. Întotdeauna m-am rugat şi am fost un om bun. Mi-e teamă că sunt pedepsită. Mi-e teamă că greşesc. Mi-e teamă că pierd ceva foarte important. Sper că voi putea scăpa de această suferinţă. Sper că mi-am învăţat lecţia. Poate că ar trebui să renunţ la acest vis şi să-mi făuresc alte vise la fel de importante. Mă tem că nu voi trăi niciodată o relaţie adevărată de iubire. Mi-e teamă că Jim nu mă iubeşte cu adevărat. Mi-e teamă că mă va părăsi şi că va trebui s-o iau de la început. Mi-e teamă că voi continua să fac aceleaşi greşeli.

Mă simt ruşinată că Ţi-am întors spatele. Mi-e ruşine că mi-am dispreţuit viaţa. Mi-e ruşine că mă concentrez pe ce nu am şi nu apreciez ce am. Mi-e ruşine că mereu mă zbat să schimb lucrurile în loc să mă relaxez şi să mă simt recunoscătoare. Îmi cer iertare că cer atât de multe. Îmi cer iertare că nu văd partea bună a lucrurilor. Îmi cer iertare că nu mă rog mai des. Îmi pare rău că mă îndoiesc atât de mult şi că nu mă pot bucura de darurile prezentului. Îmi cer iertare că mă simt abandonată de Tine. Îmi cer iertare că nu am încredere în dragostea şi graţia Ta. Îmi doresc să lupt mai puţin şi să mă predau mai mult.

Te iubesc, Doamne. Iubesc faptul că sunt în viaţă. Îl iubesc pe Jim. Îi iubesc pe toţi copii lumii... poate că aceasta este dragostea necondiţionată pe care mi-o doresc în viaţă.

Apreciez că Jim mă iubeşte şi că am petrecut multe momente frumoase împreună. Apreciez că sunt sănătoasă şi că am o slujbă bună. Respect

faptul că există atât de multe feluri în care ne putem trăi viaţa. Înţeleg că am fost trimisă pe acest pământ cu un alt scop. Îţi mulţumesc pentru viaţa bună pe care am avut-o. Sunt recunoscătoare. Îmi fac griji că mă zbat şi mă lupt prea mult. Sunt încredinţată că îmi vei deschide mâna cu dragoste atunci când pumnii mei sunt încleştaţi. Sunt încredinţată că îmi vei conduce paşii pe calea cea dreaptă. Am încredere în Tine. Te iubesc.

Cu dragoste, Jane

După această scrisoare, Jane s-a simţit mai capabilă de iubire şi mai dispusă să-şi accepte destinul. A învăţat să pretindă mai puţin de la Jim şi să se bucure mai mult de tot ce-i oferea el. Dar, cel mai important, a fost capabilă să-şi amintească de legătura ei cu Dumnezeu şi să simtă iubirea divină pentru ea.

În esenţă, viaţa ne pune la dispoziţie un belşug de iubire şi susţinere. Tot ce trebuie să facem e să învăţăm cum să avem acces la aceste resurse de iubire şi susţinere. Scriind scrisori de dragoste, suntem capabili să ne debarasăm de negativismul care se adună în sufletele noastre. Devenim astfel receptivi să primim dragostea şi sprijinul de care avem nevoie pentru a ne dărui complet în relaţie.

Impactul scrisorilor de dragoste este atât de puternic tocmai pentru că ne dă mână liberă să explorăm şi să ne vindecăm sentimentele noastre intime cu privire la toate tipurile de relaţii, fără a depinde de cooperarea cu oamenii din viaţa

noastră. În capitolul următor, vom demonstra că dependenţa excesivă de alţii pentru a primi dragoste şi sprijin poate fi cea mai mare greşeală în încercarea de avea relaţii împlinite.

Capitolul 17

CUM SĂ FACI PACE CU SEXUL OPUS

Pentru a încheia pace cu sexul opus, esenţială este susţinerea. După cum am observat însă până acum, înţelesul acestui sprijin este foarte amăgitor. Am putea crede că oferim sprijin, când în realitate nu facem decât să înrăutăţim lucrurile. Este o ironie faptul că, cel mai adesea, conflictul se naşte atunci când încercăm să-i susţinem pe cei dragi.

Când ne simţim dependenţi de cineva, „a-l susţine” se transformă, aproape inconştient, în încercarea de a-l schimba. Această constrângere de a ne transforma partenerii stă la rădăcina tuturor conflictelor într-o relaţie. De aceea, este crucial să înţelegem şi să acceptăm faptul că bărbaţii şi femeile sunt diferiţi – şi că e normal să fie aşa. Adevăratul sprijin înseamnă să apreciezi şi să respecţi aceste deosebiri. Frustrările dispar atunci când, în loc să ne impunem felul nostru de a fi, lucrăm cu diferenţele existente între noi.

Acest punct de plecare deschide calea unor relaţii fericite cu sexul opus. Dar mai există o cerinţă pentru a soluţiona conflictul dintre sexe. Este motivul fundamental pentru care încercăm să ne transformăm partenerii. Este adevărata explicaţie a constrângerii noastre de a-i corecta şi

îndrepta pe ceilalţi. Fără a ne satisface această cerinţă – chiar şi ştiind cum să susţinem sexul opus –, conflictul este inevitabil; liniştea, dragostea şi cooperarea sunt obstrucţionate.

IMPORTANŢA IUBIRII DE SINE

Singura cerinţă critică pentru cimentarea unor relaţii pline de iubire este iubirea de sine. Fără această iubire de sine, relaţiile noastre cu sexul opus, şi în special cele intime, sunt marcate de conflicte şi suferinţă. Când iubirea de sine se află la cote minime, toate cunoştinţele noastre despre succesul unei relaţii zboară pe fereastră.

Când nu ne iubim pe noi înşine, acţiunile şi reacţiile noastre sunt întinate de nevoia de a ne încărca cu dragoste. Conştient sau inconştient, căutăm să ne simţim împliniţi. Această nevoie creează constrângerea de a ne corecta partenerii. Vrem să-i transformăm pentru a obţine ce ne dorim. Chiar şi atunci când ne simţim capabili de iubire, „dragostea” noastră poate fi compromisă de nevoia de a primi ceva drept răsplată. Când suntem secătuiţi, nu avem altă şansă decât de a da condiţionat, cu speranţa unei recompense.

Pentru ca un bărbat să se dăruiască complet unei femei, esenţial este să se aprecieze, să se accepte şi să aibă încredere în el însuşi. Numai aşa se poate iubi pe el însuşi şi se va putea dărui necondiţionat. Când el singur nu este în stare să se aprecieze şi să se accepte, iar partenera lui este nefericită sau supărată, adoptă o atitudine defensivă şi o ia ca pe un atac personal; în loc să o

asculte şi să-i ofere sprijinul de care are nevoie, se îmbufnează. Simte nevoia să se apere şi, în cele din urmă, simte nevoia de a schimba sentimentele ei pentru ca el să se simtă din nou confortabil.

Bărbatul încearcă să controleze femeia şi se aşteaptă la reacţii şi sentimente pozitive din partea ei; altfel, o ia ca pe un afront. Atitudinea lui defensivă îl împiedică să o susţină. În asemenea momente, când ea este copleşită şi epuizată de stresul vieţii, el tinde să se retragă, să mormăie şi să se închidă în el.

Pentru ca o femeie să dăruiască necondiţionat, trebuie întâi să aibă grijă de ea, să se înţeleagă şi să se respecte pe ea însăşi. Numai aşa se va putea iubi pe sine. Când nu are grijă de ea şi nu se respectă, are tendinţa de a se exterioriza prea mult. Dăruieşte mai mult decât are. O preocupă mai mult soarta celorlalţi decât a ei. Încearcă să fie bună şi îşi reneagă propriile nevoi şi sentimente. Se sacrifică pentru dragoste şi se aşteaptă ca şi ceilalţi să facă acelaşi lucru. Se aşteaptă să primească tot atât cât a dăruit.

Dăruirea ei este sinceră, dar această exigenţă fundamentală nu oferă sprijin. Cu cât este mai pustiită pe dinăuntru, cu atât se simte mai copleşită şi epuizată, iar tendinţa ei de a reacţiona exagerat se amplifică. În aceste stări, îi este aproape imposibil să-şi susţină partenerul. Când el simte că dăruirea ei impune anumite condiţii, nu se simte deloc susţinut; şi atunci tinde să se retragă, să mormăie şi să se închidă în el.

Aceste tendinţe contrare propriilor interese pot fi învinse prin iubire necondiţionată. Dar pentru a dărui necondiţionat trebuie mai întâi să ne iubim pe noi înşine. Iubirea necondiţionată este expresia împlinirii sufleteşti. Nu putem iubi necondiţionat atunci când suntem deficitari în privinţa iubirii de sine.

Când doi adulţi se apropie unul de altul pentru a se susţine afectiv, niciunul nu dăruieşte cu adevărat şi amândoi ajung să se simtă folosiţi şi secătuiţi. Relaţiile mature cu sexul opus sunt satisfăcătoare când ambii parteneri dăruiesc. Relaţiile mature necesită sprijin reciproc. Partenerii se susţin reciproc când se apropie unul de celălalt cu nevoia de a împărtăşi şi de a oferi sprijin, nu cu nevoia de a primi sau de a-şi satisface dorinţele.

Imaginaţi-vă că fiecare om este dotat cu un „rezervor de iubire”. Când rezervorul este plin cu dragoste, atunci este capabil să dea pe afară de iubire. Este capabil să dăruiască fără a cere ceva în schimb. Este asemenea unui filantrop multimilionar, care îşi împarte cu lejeritate averea, deoarece toate nevoile lui sunt satisfăcute. Este capabil să dea celorlalţi fără a avea nevoie de ceva în schimb. Filantropul se bucură de ocazia de a-şi folosi averea într-un mod constructiv.

În mod similar, când ne iubim şi suntem conştienţi de meritele noastre, simţim nevoia nestăpânită de a ne împărtăşi sentimentele şi de a-i susţine pe ceilalţi. Din sentimentul iubirii de

sine, suntem capabili să-i iubim pe ceilalţi fără a cere ceva în schimb. Această dragoste necondiţionată formează baza unei relaţii de succes cu sexul opus. Este combustibilul devotamentului şi al căsniciei.

Pacea este reflectată în relaţiile noastre atunci când rezervoarele iubirii sunt pline. Dragostea abundă când ne iubim pe noi înşine. Din această perspectivă, realizăm că toate conflictele exterioare sunt expresia tulburărilor noastre interioare şi a secătuirii sufleteşti. Respingerea este dureroasă numai când ne respingem pe noi înşine. Pentru a încheia pace şi a avea parte de tot mai multă dragoste şi cooperare în relaţiile noastre, trebuie să ne rezolvăm întâi conflictele interioare şi emoţiile negative, şi nu să dăm vina pe partenerii noştri. Este esenţial să nu ne acuzăm partenerii că nu ne iubesc, când nici măcar noi înşine nu ne iubim.

DRAGOSTEA NECONDIŢIONATĂ

Pentru a fi capabili să iubim necondiţionat, trebuie să ne asumăm responsabilitatea de a ne iubi pe noi înşine în acele momente când partenerul nu ne iubeşte. Când vrem să ne schimbăm partenerul sau pretindem mai mult, trebuie să realizăm că avem nevoie mai întâi să ne umplem propriile rezervoare ale iubirii, şi apoi vom putea să ne susţinem mai bine partenerul.

Să vedem un exemplu comun al rolului pe care îl joacă lipsa iubirii de sine într-un conflict în cadrul relaţiei.

Bill şi Mary s-au dus la un târg de artă împreună cu fetiţa lor, de 3 ani, Laprie. Bill fusese plecat o vreme într-o călătorie de afaceri şi era nerăbdător să-şi petreacă timpul cu familia. Mary şi Laurie îi duseseră şi ele dorul şi aşteptau cu nerăbdare o zi plăcută în familie.

În scurt timp însă, drumurile lor s-au despărţit. Bill a decis să stea cu Laurie la un spectacol de magie, în timp ce Mary studia obiectele de artă. Bill încerca s-o facă pe Laurie fericită, iar Mary încerca să se adapteze la dorinţa lui Bill, deşi voia să împărtăşească cu el experienţa târgului de artă.

În timp ce Bill stătea cu Laurie la spectacol, Mary admira produsele de artă. De trei ori, Mary s-a dus la Bill şi i-a cerut s-o însoţească. De fiecare dată, Laurie a plâns şi a ţipat că vrea ca tatăl ei să stea la spectacol.

La a treia rugăminte a lui Mary, Bill i-a răspuns: „Mai lasă-mă cincisprezece minute”.

— Mary s-a enervat.

Bill a devenit glacial şi a început s-o judece.

Mary s-a înfuriat şi mai tare şi a început să-l critice. S-au certat puţin şi s-au hotărât să se întoarcă acasă. Ziua care se anunţa frumoasă a fost umbrită de sentimentele rănite ale celor doi soţi. Mary s-a lăsat chinuită de sentimentul că nu este iubită, în timp ce Bill a fost ţâfnos şi morocănos zile întregi.

Să examinăm această situaţie şi să înţelegem ce s-a întâmplat cu adevărat. Când Mary îl iubea şi

îl aprecia, lui Bill i-a fost uşor s-o sprijine şi să-i satisfacă nevoile şi dorinţele. Dar când Mary s-a supărat pe Bill, lui i-a fost greu s-o susţină. Mary era cauza supărării sale. Mary i se opunea: Mary îl împiedica să fie bun şi atent; Mary era problema.

Din experienţă, Bill ştie că Mary îl enervează deseori. În povestea noastră, experienţa lui i-a spus că îşi dorea să fie alături de ea, până când Mary a schimbat totul. Din păcate, nu conştientiza decât o parte din ceea ce se întâmplase cu adevărat. Pentru el, problema era în afara lui. I se părea că supărarea lui Mary şi respingerea ei erau problema. Nu era doar o iluzie. În realitate, el era responsabil de rezistenţa lui afectivă.

În loc s-o asculte, a condamnat-o. Desigur, din punctul lui de vedere, ea era responsabilă, dar, dintr-o perspectivă mai largă, responsabilitatea era şi a lui; problema doar părea să vină din afară. Reacţia lui defensivă era o dovadă că Bill nu se iubeşte pe sine. Nu a putut simţi dragostea lui Mary, pentru că nu se iubea pe el însuşi.

Deoarece Bill nu se iubeşte pe sine, atenţia lui s-a fixat pe negativismul din răspunsul lui Mary. El nu a recunoscut motivul supărării ei, şi anume cât de important este el pentru ea. Nu a luat în consideraţie toate celelalte ocazii în care ea l-a apreciat. Bill a fost incapabil să-i simtă dragostea deoarece, în acel moment, nu se iubea pe sine.

Când nu se iubeşte pe sine, devine dependent de Mary şi de dragostea ei pentru a se simţi bine. Dacă Mary nu este capabilă să-l susţină în acel

moment, o consideră responsabilă de suferinţa lui, în loc să-şi asume responsabilitatea pentru propria lui sensibilitate şi nesiguranţă.

Dacă Bill are impresia că Mary nu-l apreciază, se simte ofensat pentru că, de fapt, nu se apreciază pe el însuşi. Când Mary se simte respinsă de Bill, suferă pentru că, de fapt, se respinge pe ea însăşi. Înainte de târgul de artă, se îndoia deja de dreptul de a fi iubită, aşa că ignorarea lui nu a făcut decât să-i reaprindă suferinţa mocnită. În ultimă instanţă, ori de câte ori simţim că nu primim suficientă dragoste, ne doare pentru că, în adâncul sufletului, noi înşine nu ne iubim suficient.

Atitudinea egoistă a lui Bill a scăzut încrederea lui Mary în propria ei valoare. În loc să-i ceară sprijinul pe care şi l-ar dori de la Bill şi să colaboreze cu el pentru a-l obţine, gestul ei reflex a fost de a se enerva şi de a-l acuza.

Pe de altă parte, lipsa ei de apreciere pe moment a scăzut încrederea lui Bill în propria lui valoare. În Loc să-i asculte nemulţumirea cu înţelegere şi compasiune, gestul lui reflex a fost acela de a se distanţa. S-a simţit rănit de lipsa ei de apreciere. Dar adevărata sursă a indispoziţiei sale a fost propria lipsă de autoapreciere.

Dacă Bill s-ar fi apreciat cu adevărat, atunci, în acel moment, când Mary s-a supărat pe el, nu ar fi reacţionat în defensivă, ci s-ar fi manifestat cu compasiune şi înţelegere şi i-ar fi ascultat sentimentele. Dacă Mary s-ar fi iubit pe ea însăşi

cu adevărat atunci când Bill a fost lipsit de consideraţie, i-ar fi acceptat mai uşor comportamentul şi ar fi colaborat cu el pentru a obţine ceea ce dorea.

RELAŢII MATURE

Relaţiile mature cu sexul opus se bucură de mai mult succes atunci când ambii parteneri dăruiesc de la sine. Dacă doi oameni dau vina unul pe celălalt, şi dacă depind unul de altul pentru a se simţi bine, conflictul este inevitabil. Când ambii parteneri îşi asumă responsabilitatea pentru suferinţa, comportamentul şi emoţiile lor negative, atunci pot începe o relaţie matură.

Nu este obligatoriu să fii perfect pentru a avea o relaţie matură. O relaţie matură poate avea succes chiar şi când unul din parteneri este temporar incapabil de dăruire. Poate avea succes chiar şi când *ambii* parteneri sunt temporar incapabili să se susţină unul pe celălalt. Să vedem câteva exemple.

Când Mary îşi pierde echilibrul, este stresată, sau nu se iubeşte pe sine, ea este incapabilă de dăruire. Dacă se întâmplă ca Bill să se simtă împlinit în acea zi, atunci este capabil să o susţină pe Mary. Îi poate acorda timpul, atenţia şi înţelegerea de care are nevoie. Poate dărui fără a cere apreciere pentru sprijinul acordat. Se simte bine susţinând-o, chiar dacă dispoziţia ei nu se îmbunătăţeşte imediat. Oricum, Mary nu poate primi sprijinul lui decât în măsura în care nu-l face pe Bill responsabil de suferinţa ei.

Să luăm un alt exemplu. Relaţia poate avea succes şi dacă Bill se simte secătuit o perioadă de timp, iar Mary este mulţumită. Mary dăruieşte din prea plinul rezervorului ei de iubire, iar Bill primeşte sprijinul ei fără a o considera responsabilă de suferinţa lui. Dacă o învinuieşte, făcând-o astfel responsabilă, atunci se va simţi secătuit mai mult timp. Atât timp cât Bill consideră că e datoria ei să-i umple rezervorul iubirii, el nu şi-l poate umple singur.

Important este ca amândoi să-şi asume responsabilitatea pentru sentimentele lor rănite. Ori de câte ori au senzaţia că nu primesc dragostea de care au nevoie, adevărul e că o caută în direcţia greşită. Când Bill aşteaptă de la Mary dragoste, dar nu o primeşte, trebuie întâi să-şi asume responsabilitatea de a se iubi pe sine.

Atât timp cât Bill o consideră pe Mary responsabilă de supărarea lui, atunci singura soluţie de a se simţi mai bine este de a o „îndrepta" pe Mary. Atât timp cât Mary dă vina pe Bill pentru suferinţa ei, atunci nu se va putea simţi mai bine până când el nu se va „îndrepta". Această atitudine – de a-l face pe partener responsabil de starea noastră – ne face dependenţi de dorinţa de a ne transforma partenerul pentru a obţine ceea ce vrem. Ne provoacă o dorinţă nestăvilită de a ne „îndrepta" partenerul, pentru ca noi să ne simţim bine. Ca urmare, capacitatea noastră de a ne simţi bine iubindu-ne pe noi înşine slăbeşte. Devenim excesiv de dependenţi de

celălalt.

Bill şi Mary trebuie să treacă cel mai mare test al unei relaţii mature atunci când amândoi se simt secătuiţi în acelaşi timp. În asemenea momente, niciunul nu este capabil de dăruire. Pentru n evita conflictul şi resentimentele, trebuie să caute în ei înşişi sau în altă parte dragostea pe care şi-o doresc. Relaţia lor poate avea succes atât timp cât îndeplinesc cele două cerinţe ale unei relaţii mature. Prima este de a nu se acuza reciproc pentru propriile lor suferinţe. A doua impune ca amândoi să-şi asume responsabilitatea pentru a obţine dragostea şi sprijinul de care au nevoie de la o sursă corespunzătoare. Îndeplinind aceste două cerinţe, putem risipi iluziile care generează conflicte inutile.

MAREA ILUZIE

Marea iluzie o constituie credinţa că cealaltă persoană este cauza nefericirii noastre. Ea impregnează fiecare conflict născut într-o relaţie. Ori de câte ori ne simţim răniţi sau ofensaţi că partenerul nu ne iubeşte suficient, adevărul e că noi nune iubim suficient. Când suntem respinşi, durerea acelei respingeri este simţită doar pentru că, în subconştient, ne respingem pe noi înşine

Această recunoaştere a responsabilităţii noastre este posibilă la maturitate. Nu este valabilă în cazul copiilor. Când eram mici, eram expuşi rănilor provocate de abuzurile familiei noastre şi de circumstanţe. Când un copil este respins, acel copil suferă. Când un copil este

criticat pe nedrept sau pedepsit, acel copil este abuzul când un copil este învinuit, acel copil îndură. Când un copil nu primeşte dragoste, apreciere, încredere, bunătate, compasiune, recunoaştere, încurajare, admiraţie, înţelegere, iertare şi respect, el este un copil rănit. Această rană psihologică este la fel de reală ca rana unei tăieturi sau a unui braţ rupt. Rănile psihologice lună cicatrice care obstrucţionează dezvoltarea noastră completă.

Un copil este victima mediului în care creşte. Adultul, nu. Un copil nu şi-a dezvoltat încă un simţ al identităţii. Fără un simţ de/ voltat al identităţii, traumele şi abuzurile distorsionează imaginen pe care copilul o are despre sine.

În copilărie, suntem complet dependenţi de părinţi, familie ţi, prieteni pentru a ne forma un simţ al identităţii. Suntem foarte impresionabili. Ca adulţi, suntem capabili să ne definim personalitatea.

indiferent de felul cum ne văd alţii. Această capacitate de a ne defini fără a depinde de ceilalţi înseamnă maturitate. Dezvoltându-ne abilitatea respectivă, devenim capabili să ne iubim atunci când avem senzaţia că ceilalţi nu ne iubesc. Această abilitate ne eliberează din roluj de victime ale trecutului nostru.

Nu este niciodată prea târziu să avem o copilărie ideală. Dacă ne asumăm responsabilitatea de a fi propriii noştri părinţi, ne putem vindeca rănile trecutului şi putem dezvolta

calităţile pozitive ale adevăratei noastre personalităţi. Ca adulţi, putem învăţa să ne iubim, chiar dacă părinţii noştri nu au fost capabili să ne iubească. Ne putem oferi singuri dragostea de care avem nevoie.

Deşi venim pe lume cu o incredibilă capacitate de a iubi, avem o foarte restrânsă capacitate de a ne iubi pe noi înşine. Nu ne-am format încă un simţ al identităţii. Ne construim treptat un simţ al identităţii în funcţie de cât şi cum ne este returnată dragostea pe care o dăruim. Bazându-ne pe reacţiile iubitoare şi pe sprijinul celorlalţi, putem învăţa treptat cine suntem şi ceea ce merităm. Fără acest ecou, care reflectă dragoste şi sprijin, nu reuşim să aflăm cine suntem şi, prin urmare, ne formăm o imagine negativă şi nerealistă despre noi înşine.

Bill (la trei ani), crede că părinţii lui sunt minunaţi, glorioşi, măreţi, importanţi, deosebiţi, frumoşi, puternici etc. Dacă aceste fiinţe extraordinare îl ignoră, îl mustră, îl judecă şi îl resping, atunci se simte insuficient; se simte imperfect, nevrednic, rău, prost, neînsemnat, invizibil şi aşa mai departe. Dacă părinţii lui sunt capabili să-i întoarcă dragostea, atunci învaţă treptat să se simtă vrednic de o asemenea dragoste. Se poate simţi acceptat, special, dorit, important, bun, puternic, încrezător, inteligent, frumos, strălucitor şi aşa mai departe.

Când iubirea unui copil nu este returnată, dezvoltarea lui va avea de suferit. În loc să-şi

exploreze şi să-şi dezvolte diferitele aspecte ale identităţii sale, copilul îşi dezvoltă mecanismele de adaptare. Bill învaţă să obţină dragoste reprimându-şi sau negându-şi anumite aspecte ale personalităţii sale. În această încercare disperată de a căuta dragoste, atenţie, acceptare, respect, Bill se pierde pe sine în loc să se găsească.

De exemplu, când tatăl lui Bill l-a ignorat, l-a durut să se simtă neînsemnat, să nu fie luat în seamă. Recunoaşterea este un element nutritiv psihologic esenţial. Fără el, Bill nu a învăţat să se aprecieze şi să se accepte fără rezerve. A fost nesigur pe el şi instabil. Şi-a înăbuşit fermitatea. În consecinţă, nu a învăţat să-şi impună limite.

În cazul lui Mary, când tatăl ei a ignorat-o, pe ea a durut-o să simtă că nu este specială. A durut-o să se simtă invizibilă. Atenţia este un alt element nutritiv psihologic. Fără el, Mary nu a învăţat să se respecte, să se înţeleagă sau să aibă grijă de ea însăşi. A învăţat să aibă grijă de alţii, dar cu preţul ignorării propriei persoane. Şi pentru că şi-a ignorat propriile nevoi, i-a fost greu să ceară sprijin.

Douăzeci şi cinci de ani mai târziu, Mary este descumpănită şi se simte ignorată de Bill. Este extrem de sensibilă pentru că Bill îi acordă mai multă atenţie lui Laurie. Supărarea lui Mary îl enervează. Bill reacţionează exagerat la iritarea ei. În loc să-i înţeleagă mâhnirea, se simte jignit şi se apără cu răceală şi detaşare.

Să examinăm mai profund ce s-a întâmplat în

acea zi la târgul de artă. Când Bill nu şi-a refuzaţ fiica, în subconştient a început să-şi pună la îndoială meritul de a fi acceptat şi apreciat. Când Mary s-a supărat, el se învinovăţea deja pentru că nu a impus nişte limite, astfel că impactul acuzelor ei a fost şi mai mare. Reacţia exagerată a lui Bill a fost influenţată de durerea nevindecată din copilărie.

Imaginaţi-vă că un prieten vă bate pe umăr. În condiţii normale, asta nu vă deranjează. Dar imaginaţi-vă că aveţi o julitură pe umăr. Dacă prietenul vă bate pe umăr, de data aceasta vă doare. Acum imaginaţi-vă că aveţi o rană deschisă. Vine un prieten şi vă bate din nou pe umăr. Doare şi mai tare. În mod similar, când interacţiunile din relaţiile noastre activează sensibilităţile trecutului, devenim extrem de sensibili faţă de partenerii noştri.

Copil fiind, era normal ca Bill să sufere când se simţea respins. Acum, ca adult, este responsabil de propriile sentimente. Nu este nici corect şi nici productiv să transfere această responsabilitate asupra lui Mary. Dacă o consideră responsabilă de sentimentele lui, se comportă ca un copil. Normal ar fi ca Bill să simtă şi să admită că, de fapt, cel care suferă este copilul din el. Atunci nu ar mai învinui-o pe Mary atât de mult, ar putea să renunţe la acuzaţii şi să ierte. Îşi poate acorda singur sprijinul de care are nevoie pentru a-şi umple rezervoarele de iubire. Astfel, va risipi iluzia că Mary este cea care îl face să sufere.

Această iluzie covârşitoare este asemănătoare cu iluzia soarelui care se deplasează pe cer. Deşi ştim că soarele este staţionar şi că pământul se mişcă în jurul lui, simţurile noastre trăiesc sentimentul mişcării soarelui. Aceasta din urmă este o iluzie.

Marea iluzie este că Bill o consideră pe Mary sursa supărării lui. Nu este capabil să-şi recunoască extrema sensibilitate, deoarece rezervorul lui de iubire este gol. În esenţă, nu poate primi dragostea ei dacă nu se iubeşte pe sine. Acelaşi lucru este valabil şi pentru Mary. Nu se poate aştepta ca Bill să-i umple rezervorul de iubire; aceasta este propria ei responsabilitate.

CINE E DE VINĂ?

Cine este responsabil pentru suferinţa acestui cuplu?

Dintr-o primă perspectivă, Bill a rănit-o pe Mary, iar Mary l-a rănit pe Bill.

Dintr-o a doua perspectivă, faptul că Bill a fost neglijat de tatăl lui l-a făcut sensibil la furia lui Mary. Tatăl lui Mary a făcut-o vulnerabilă la lipsa lui Bill de consideraţie pentru ea.

Dintr-o a treia perspectivă, Bill este responsabil pentru suferinţa lui, pentru că nu se iubeşte pe sine. Aşteaptă de la Mary dragostea pe care tatăl lui nu i-a dat-o. Aşteaptă de la ea dragostea pe care nu şi-o dă singur. Nu este corect să aştepţi de la partener dragostea pe care singur nu ţi-o poţi oferi. Din această perspectivă, Mary este responsabilă de suferinţa ei, pentru că

nu se iubeşte pe sine; se aşteaptă, în schimb, ca Bill să umple golul lăsat de tatăl ei.

Dintr-o a patra perspectivă, spirituală, întregul conflict este un test. O ocazie pentru Bill de a-şi descoperi şi vindeca suferinţa din trecut, de a dezvolta o mai mare încredere şi consideraţie faţă de soţia lui şi de a învăţa cum s-o sprijine mai mult. Pentru Mary, este o ocazie de a-şi descoperi şi vindeca durerea din trecut, de a-şi dezvolta un mai mare simţ al propriei valori şi puterea de a avea încredere şi de a învăţa importanţa comunicării propriilor preferinţe.

Toate cele patru perspective sunt esenţiale pentru a avea o relaţie matură de succes. Ori de câte ori există conflicte şi tensiune în cuplu, prima perspectivă este cea mai evidentă, mai puţin celelalte trei; cu alte cuvinte, vina predomină. Bill dă vina pe Mary, Mary dă vina pe Bill şi niciunul nu-şi asumă responsabilitatea pentru problema lor. Asumându-ne responsabilitatea pentru vindecarea propriei noastre suferinţe, ne eliberăm de constrângerea de a ne transforma partenerul pentru a ne simţi mai bine.

Bill se aşteaptă ca Mary să compenseze deficienţa lui în ce priveşte preţuirea de sine. Mary se aşteaptă ca Bill să compenseze lipsa ei de încredere în propria valoare. În momente ca acestea, în loc să se bazeze numai pe dragostea celuilalt, ar trebui s-o caute în ei înşişi sau în altă parte. Este total nereali st să crezi că o persoană poate fi mereu acolo, pentru a te susţine.

A CĂUTA DRAGOSTEA ACOLO UNDE NU E

În general, atunci când nu primim suficientă dragoste şi sprijin, ne orientăm în direcţia greşită. Ideea că ne-am confrunta cu o penurie de iubire face şi ea parte din marea iluzie. Ni se pare că există un mare deficit de iubire, dar numai pentru că o căutăm acolo unde nu trebuie. Sunt nenumărate cazuri în care oamenii au parte de dragoste în viaţa lor, dar o neagă pentru că nu vine de la persoana pe care o doresc ei.

Gwen, de 38 de ani, mamă a trei copii, a fost căsătorită cu Hal, de 39 de ani, director executiv într-o agenţie de publicitate. A avut o mulţime de prietene care au sprijinit-o, a avut un excelent terapeut, a fost implicată într-un grup de susţinere la biserică, îi plăcea munca ei, simţea că cei mici o iubesc şi, în ultimul timp, chiar şi relaţia cu mama ei se îmbunătăţise mult.

Dar, după zece ani de căsnicie, Gwen era total nefericită. Principala ei nemulţumire era că toată lumea o iubea, cu excepţia soţului ei. Nici măcar nu râdea la glumele ei. Se simţea atât de văduvită! Simţea că, fără dragostea lui, totul era lipsit de sens.

Participând la unul dintre seminarele mele pentru relaţii, Gwen a realizat ceva uimitor despre ea însăşi: cu cât ceilalţi o sprijineau mai mult, cu atât se simţea mai privată de dragostea lui Hal. Resentimentele ei îndepărtau apoi orice gest de dragoste din partea lui.

În loc să fie recunoscătoare pentru sprijinul pe

care îl primea, era nemulţumită că tot acest sprijin nu venea de la Hal. A realizat că nu aştepta împlinire decât de la Hal. Crezuse greşit că, dacă nu primea tot ce avea nevoie de la soţul ei, atunci ceva nu era în regulă cu relaţia ei şi cu ea însăşi.

Realizând unde greşise, Gwen a putut să se relaxeze. Nu a mai fost nevoită să se străduiască atât de mult pentru a obţine mai multă dragoste de la soţul ei. A realizat că Dumnezeu îi oferea sprijinul de care avea nevoie, dar prin alte căi decât îşi imagina ea. Acceptându-l pe Hal şi eliberându-se de resentimente, Gwen a fost surprinsă să vadă o schimbare remarcabilă în comportamentul lui. Hal a început, în mod spontan, să o susţină mai mult şi chiar să râdă la glumele ei.

Una din cele mai mari probleme în relaţiile cu sexul opus, şi în special în căsnicie, constă în impulsul de a ne transforma partenerul în singura sursă de iubire. Uităm că *toate relaţiile noastre reprezintă surse valide de iubire*. Negăm valoarea iubirii pe care o primim din alte surse atunci când ea nu vine din relaţia noastră principală.

Dacă sunteţi singuri şi sunteţi convinşi că nu puteţi fi fericiţi până când nu aveţi un partener, respingeţi automat importanţa de a fi singur, de a vă iubi pe sine şi de a primi dragoste din alte surse, în fiecare caz, formula prin care vă puteţi umple rezervorul de iubire constă în diversitate. Nu mizaţi totul pe o singură carte.

Rachel este o decoratoare talentată de

interioare. Când a început terapia, avea 42 de ani, era necăsătorită şi nu avea copii. Se simţea foarte singură şi lipsită de sprijin. Părinţii şi fratele ei nu mai vorbeau cu ea. Suferea foarte mult. Era deprimată şi deznădăjduită pentru că nu era măritată, nu avea copii şi nicio relaţie pozitivă cu familia ei.

După aproape un an de şedinţe regulate, Rachel vorbea de-acum cu fratele ei, dar părinţii încă o respingeau. Tatăl ei, totuşi, îi răspunsese cu o felicitare la una din scrisorile ei. Rachel a învăţat să-şi exploreze sentimentele negative, să renunţe la ele şi să le înlocuiască cu iertare, înţelegere şi dragoste. Uneori, se simţea mult mai bine şi mai împlinită, chiar dacă nu avea relaţiile afectuoase pe care le dorea.

Prin terapie, Rachel a practicat tehnica scrisorilor de dragoste adresate familiei ei, consemnând şi răspunsurile pe care simţea nevoia să le audă de la ei. Eliberându-se de sentimentele negative, a învăţat să accepte că poate nu va reuşi niciodată să-i schimbe şi că poate ei nu vor fi niciodată surse viabile de dragoste care să-i umple rezervorul. A învăţat să-şi dăruiască singură dragostea pe care nu o primea de la cei din familie. Renunţând la încercarea de a-i schimba, a fost capabilă să găsească noi izvoare de iubire.

Şi-a luat o scurtă pauză de la şedinţele de terapie în perioada sărbătorilor de Crăciun. După sărbători, s-a întors foarte deprimată. S-a plâns că părinţii ei nu au invitat-o să petreacă Crăciunul cu

ei. Suferea îndeosebi pentru că, la acel Crăciun, sora mamei sale, mătuşa Thelma, a sunat-o şi a invitat-o să-şi petreacă sărbătorile cu verii ei.

Plângerea lui Rachel a sunat cam aşa: „Până şi mătuşa mea m-a invitat, dar propria mea mamă, nu. Iar fratele meu, care în general mă lasă să mai trec pe la el să-mi văd nepoata în dimineaţa de Crăciun, mi-a spus că nu pot să mă duc la ei. Îmi iubesc nepoata. Nu mi-a venit să cred că m-a privat de această bucurie. Apoi am primit un telefon de la mama finei mele, Darma. O iubesc ca pe propriul meu copil. Mama ei m-a invitat să vin să le vizitez în dimineaţa de Crăciun. Vă puteţi imagina una ca asta? Am fost invitată să-mi văd fina, dar nu am putut să-mi văd propria nepoată”. După o lungă pauză, am întrebat-o: „Te-ai dus la mătuşa şi la fina ta?” Foarte tristă, Rachel a răspuns: „Nu, am petrecut Ajunul Crăciunului singură, iar a doua zi dimineaţa am stat în pat şi am plâns”.

Apoi m-a întrebat de ce sunt fericit. I-am explicat: „Sunt fericit pentru că ai progresat. Deşi ai petrecut Crăciunul singură, Dumnezeu te răsplăteşte pentru toată truda ta de a-ţi vindeca inima arătându-ţi că dragostea de care ai nevoie este disponibilă. Chiar dacă mama ta nu este capabilă să te iubească, Dumnezeu ţi-a furnizat un substitut de mamă şi o familie de împrumut. Chiar dacă nu ai putut să-ţi vizitezi nepoata, Dumnezeu s-a asigurat că primeşti o invitaţie să-ţi vizitezi fina”.

Rachel a izbucnit în lacrimi, realizând că progresase şi că nu mai era aşa de singură pe cât credea. Fusese atât de obsedată de nevoia de a fi iubită de mama sa, încât nu a putut aprecia darul de a primi dragoste şi din alte surse.

Iertându-şi mama, Rachel a încetat s-o mai facă responsabilă de fericirea ei. Acum, putea fi receptivă la orice altă sursă de iubire. Rachel a început să aibă încredere că nu era singură şi că putea să-şi umple rezervoarele iubirii, chiar dacă nu avea să mai vorbească vreodată cu părinţii ei.

CELE NOUĂ SURSE DE IUBIRE

Pentru ca relaţiile să aibă succes, rezervoarele noastre de iubire trebuie să fie pline. Nu poţi să te simţi plin de iubire când cauţi dragostea dintr-o singură sursă majoră. E ca şi cum ai încerca să-ţi păstrezi sănătatea luând numai vitamina C. Aşa cum organismul nostru are nevoie de o varietate de vitamine şi elemente nutritive, tot aşa psihicul nostru are nevoie de diferite tipuri de dragoste. Există multe surse de iubire şi toate sunt importante.

În mod empiric, ori de câte ori relaţiile voastre intime nu vă satisfac, e timpul să vă umpleţi rezervorul de iubire din alte surse.

În general, când tânjiţi după dragostea cuiva şi nu o primiţi, înseamnă că nu căutaţi unde trebuie. Căutând alte surse de iubire pentru a vă umple rezervorul, vă puteţi întoarce înapoi la acea relaţie, cu o mai mare disponibilitate de a dărui şi a primi necondiţionat.

Există nouă tipuri majore de dragoste şi sprijin afectiv. Acesta din urmă vă poate parveni din diferite tipuri de relaţii. Fiecare relaţie este ca o vitamină diferită sau ca un factor nutritiv. Cele nouă tipuri majore de relaţii sunt:

1. Vitamina D – relaţia cu Dumnezeu sau cu o putere superioară;
2. Vitamina P – relaţiile cu părinţii;
3. Vitamina F – relaţiile cu familia şi cu prietenii;
4. Vitamina AS – relaţiile cu persoane de acelaşi sex;
5. Vitamina N – relaţia cu noi înşine, cu munca şi distracţia;
6. Vitamina SE – relaţiile cu sexul opus;
7. Vitamina C – relaţiile cu copiii noştri şi/sau animale de casă, cu alte animale sau cu aspectele ecologice;
8. Vitamina CS – relaţiile cu comunitatea sau societatea;
9. Vitamina L – relaţia cu lumea.

Fiecare dintre aceste relaţii vă asigură un anumit gen de dragoste. Aşa cum diferite alimente furnizează diferite vitamine şi minerale, tot aşa aceste relaţii ne furnizează sprijinul esenţial pentru a ne menţine sănătatea emoţională şi spirituală.

Aşa cum fiecare om prezintă deficienţe unice şi carenţe de diverse vitamine, tot la fel oameni diferiţi au nevoi diferite în cadrul relaţiilor. Fiecare om are cerinţele lui unice pentru diverse

tipuri de dragoste şi sprijin. Dar, chiar dacă are nevoie de procentaje diferite din fiecare tip de dragoste, oricare om are o cerinţă de bază pentru fiecare dintre ele. Cu toţii avem nevoie de dragostea furnizată de toate aceste relaţii diferite.

În proporţii diferite, caracteristice fiecărui individ, toate vitaminele joacă un rol important în evoluţia noastră, în momente diferite din viaţă. Există o secvenţă naturală de desfăşurare a acestor nevoi pentru diferitele tipuri de relaţii. În linii mari, fiecare dintre cele nouă tipuri diferite de relaţii îşi amplifică semnificaţia pentru dezvoltarea şi maturitatea noastră aproximativ o dată la şapte ani.

Prima noastră relaţie are o semnificaţie şi o putere superioare. Această prezenţă spirituală ne susţine în pântecul mamei şi pe tot parcursul vieţii. A doua relaţie esenţială, care apare în primii şapte ani de viaţă, este relaţia noastră cu părinţii. Apoi, în următorii şapte ani, relaţia noastră cu familia şi prietenii devine determinantă pentru dezvoltarea şi maturitatea noastră şi aşa mai departe.

Această desfăşurare nu micşorează importanţa relaţiei noastre cu Dumnezeu şi cu părinţii, dar ne arată că, pe măsură ce copilul creşte, nevoile lui devin mai complexe, iar dragostea pentru Dumnezeu şi părinţi nu poate umple decât parţial rezervoarele de iubire ale copilului. Într-un fel, un nou compartiment al rezervorului de iubire s-a deschis, şi numai

dragostea familiei şi a prietenilor poate furniza sprijinul necesar. Abilitatea copilului de a primi sprijinul vitaminei F (a familiei şi prietenilor) atârnă în mare măsură de fundaţia clădită de celelalte două tipuri de sprijin, Dumnezeu şi părinţii. În paragrafele următoare vom explora în profunzime desfăşurarea acestor sentimente.

1. VITAMINA D RELAŢIA CU DUMNEZEU)

Relaţia cu Dumnezeu sau cu o forţă superioară reprezintă fundamentul tuturor celelalte relaţii. Unii oameni iau în derâdere nevoia de spiritualitate, în timp ce alţii îi subestimează valoarea. Dar pentru a ne iubi fără rezerve pe noi înşine, şi pentru a-i iubi şi pe ceilalţi, avem nevoie să simţim că suntem aici, în această lume, cu un anumit scop. Spiritualitatea ne dă un sens, acela că toţi suntem conectaţi la o forţă superioară, care ne ajută să ne îndeplinim scopul vieţii.

Când relaţia noastră cu Dumnezeu este puternică, nu suntem niciodată singuri. Chiar şi atunci când suntem trădaţi, putem apela la rugăciune şi la relaţia noastră cu Dumnezeu. Dacă negăm relaţia cu divinitatea, vom continua să ne simţim abandonaţi şi respinşi, şi vom eşua în celelalte relaţii.

Cu cât îl respingem mai mult pe Dumnezeu, cu atât căutăm să ne satisfacem această nevoie de Dumnezeu prin intermediul altor relaţii. Niciun partener nu poate fi Dumnezeu pentru noi; nicio fiinţă umană nu este perfectă. Dacă ne aşteptăm ca partenerul nostru să fie perfect, vom fi veşnic

dezamăgiţi. Parafrazând, am spune că, dacă avem o carenţă de vitamina D, atunci, indiferent cât de multe alte vitamine am lua, tot bolnavi vom fi.

Când simţim că Dumnezeu nu există sau că relaţia noastră cu Dumnezeu are nevoie de atenţie, atunci vom încerca să-i transformăm pe ceilalţi în Dumnezeu. Vom apela la alţii pentru a găsi forţă şi împlinire. Devenim excesiv de dependenţi de surse false de sprijin. O relaţie cu Dumnezeu frustrată sau negată îi duce pe unii la dependenţă. Pentru beţiv, sticla este Dumnezeul lui. Pentru toxicoman, cocaina este Dumnezeul lui. Îi promite salvarea. Pentru dependentul de muncă, banii sunt Dumnezeul lui.

Pentru persoana dependentă de o relaţie, partenerul promite salvarea ei. A pune un partener pe piedestal înseamnă a-l pune în situaţia de a ne dezamăgi fără încetare. Un parteneriat uman ne va dezamăgi întotdeauna când nevoia noastră de Dumnezeu sau de o forţă superioară nu este împlinită. Chiar dacă o anumită persoană pare perfectă la început, pe parcurs ea ne va dezamăgi.

Acest transfer afectiv are loc în condiţiile în care nevoia de vitamina D este înlocuită cu o altă nevoie. O persoană poate simţi nevoia unui partener de sex opus când de fapt simte nevoia iubirii lui Dumnezeu. Astfel, vitamina D este înlocuită cu vitamina SE (relaţii cu sexul opus).

Nevoia de înlocuire este întotdeauna înşelătoare. Adevărata noastră nevoie este

substituită de o alta, care nu are capacitatea de a ne împlini. Chiar dacă o persoană simte nevoia de a se supraalimenta pentru a se simţi sătulă, în realitate ea are nevoie de iubire. Chiar dacă o persoană simte un impuls puternic de a-şi înăbuşi durerea prin alcool sau o altă formă de dependenţă, în realitate, simte nevoia să-şi împărtăşească şi să-şi vindece sentimentele. În fiecare din cazurile acestea, dependenţele sunt false nevoi care au înlocuit nevoile noastre reale. Dependenţa nu numai că nu reuşeşte să ne satisfacă, dar ne împiedică practic să resimţim adevăratele noastre nevoi.

Unii oameni cred că au depăşit nevoia de spiritualitate. Nimic mai fals. Evident că, pe măsură ce ne maturizăm, înţelegerea pe care i-o dăm spiritualităţii şi lui Dumnezeu se schimbă, dar nu este depăşită. Mulţi oameni au respins credinţele naive din copilărie legate de Dumnezeu, dar nu au găsit nici timpul, nici preocuparea de a-şi forma o perspectivă adultă asupra spiritualităţii şi a lui Dumnezeu. O astfel de relaţie este vitală pentru toate celelalte relaţii. Necesită muncă, atenţie şi afecţiune, ca oricare altă relaţie.

Cele mai comune simptome ale lipsei de spiritualitate sunt dependenţa şi nevoia de a te bizui pe altcineva. Dependenţa înseamnă orice constrângere care nu contribuie la sănătatea noastră personală. Când relaţia noastră cu Dumnezeu este slabă, nu suntem conectaţi la sursa vieţii din noi înşine. Fără această conectare,

simţim un gol şi un dor aprins care pot fi temporar satisfăcute prin stimulare senzorială excesivă. Această stimulare ne scuteşte pe moment de suferinţa internă.

Orice formă de stimulare se poate transforma în dependenţă. Mâncarea, alcoolul, munca, dormitul, meditaţia, sexul, vorbitul etc., toate sunt inocente în sine. Doar practicate în exces, ele pot atenta la sănătatea noastră. Orice acţiune repetată, dăunătoare sănătăţii noastre sau a celorlalţi, reprezintă o formă de dependenţă.

Nu toate nevoile de substituţie sunt distructive. Putem înlocui nevoia de vitamina D cu oricare dintre celelalte tipuri de relaţie. În acest caz, cealaltă relaţie nu este neapărat dăunătoare ca dependenţă, dar nu va fi nici satisfăcătoare. În cel mai bun caz, ne va oferi o uşurare de moment, dar ne va lăsa un gol în suflet.

Dependenţa de altcineva implică constrângerea de a servi, mulţumi şi a-i sprijini pe ceilalţi în detrimentul binelui propriu. Preocupat de nevoile şi dorinţele celorlalţi, dependentul de altcineva şi le respinge pe ale lui. El caută un fel de mântuire prin asumarea responsabilităţii pentru sentimentele şi comportamentul altora. Pentru că nu simte sprijinul lui Dumnezeu, manifestă dorinţa nestăvilită de a fi ca un Dumnezeu pentru alţii.

Când se întoarce la statutul de om, cu nevoi, dorinţe, sentimente şi reacţii umane, el se judecă foarte aspru. Va fi copleşit atunci de un sentiment

durereos de inutilitate, disconfort şi neputinţă. Se eliberează apoi temporar de durere, sacrificându-se încă o dată pentru ceilalţi. Pentru dependentul de o persoană, a avea grijă de alţii devine o altă formă de adicţie menită să le aline durerea emoţională şi să le asigure drogul de a se simţi virtuoşi şi divini.

Un alt simptom al unei firave vieţi spirituale constă în a ne bizui pe alţii pentru a ne defini ca fiind merituoşi, speciali şi importanţi. Când nu simţim sprijinul unei forţe superioare, începem să ne simţim izolaţi şi singuri – ceea ce în realitate nu suntem. Această credinţă greşită intră în conflict cu experienţa noastră de a simţi nevoia de sprijin. Pe de o parte, avem nevoi pe care nu ni le putem satisface singuri, iar pe de altă parte, credem că suntem singuri. A simţi nevoia de sprijin şi, în acelaşi timp, a simţi că suntem complet singuri generează un conflict intern foarte puternic. Creează sentimente de frică, vină şi furie şi se manifestă ca 6 nevoie excesivă de a-i controla pe ceilalţi şi mediul înconjurător.

Nevoia unei relaţii cu Dumnezeu este prima noastră nevoie de iubire şi sprijin. Când suntem în pântecul mamei, suntem conectaţi la sursa noastră de dumnezeire. În această stare, totul este făcut de altcineva; nu suntem responsabili de nimic şi de nimeni. Primim tot ce ne trebuie de la o forţă superioară. Această conştiinţă că suntem susţinuţi de o forţă superioară este prima şi cea mai puternică relaţie a noastră.

Unul din motivele pentru care bebeluşii sunt atât de frumoşi şi radioşi este acela că se află într-o comuniune totală cu Dumnezeu. Deşi nu şi-au dezvoltat o credinţă intelectuală despre Dumnezeu pentru a defini experienţa lor, sunt instinctiv conectaţi la această sursă. Ne simţim atât de bine şi de fericiţi în jurul copiilor tocmai pentru că ne reconectează la propria noastră experienţă inocentă cu Dumnezeu. O relaţie spirituală ne ajută să ne simţim inocenţi, buni şi vrednici de iubire necondiţionată.

Vitamina D este cea mai importantă relaţie a noastră încă din pântecul mamei şi rămâne importantă pe tot parcursul vieţii. Semnificaţia ei, însă, este diminuată de apariţia, odată cu trecerea anilor, a nevoii de alte relaţii pentru a ne umple rezervorul de iubire. De la temelia relaţiei noastre cu Dumnezeu, începem să clădim următoarea noastră relaţie semnificativă: relaţia cu părinţii. Când intrăm în această lume, nu avem nevoie să fim receptivi doar la iubirea şi sprijinul lui Dumnezeu, ci şi la iubirea şi sprijinul părinţilor noştri.

2. VITAMINA P

RELAŢIA CU PĂRINŢII NOŞTRI)

În copilărie, suntem complet dependenţi de părinţii noştri pentru a ne umple rezervoarele de iubire. Mulţi psihologi cred că sensul fundamental al identităţii noastre este determinat de primii şapte ani de viaţă. În această perioadă, relaţia cu părinţii este extrem de importantă.

Desigur, depăşim vârsta copilăriei şi a dependenţei de părinţi, dar această relaţie vitală rămâne importantă pe tot parcursul vieţii noastre. Este o sursă de sprijin neîntrerupt. Strădania neîncetată de a avea o relaţie iubitoare cu părinţii noştri ne furnizează siguranţă emoţională. Acest sentiment al securităţii ne îngăduie în permanenţă să creştem şi să ne dezvoltăm. Ne ajută să ne iubim chiar şi atunci când greşim sau când avem nevoie de ajutor. Această formă de sprijin ne dă mai multă încredere în noi înşine în momente de stres şi presiune. A simţi dragostea şi susţinerea părinţilor noştri este bunul cel mai de preţ în confruntarea cu provocările vieţii.

Cea mai mare parte a problemelor noastre emoţionale izvorăşte dintr-o deficienţă de vitamina P. Când această vitamină lipseşte din viaţa noastră, automat începem să ne bizuim pe relaţiile intime pentru a suplini deficienţa respectivă. Ne bazăm pe parteneri să ne ofere sprijinul de care avem nevoie de la părinţi, dar pe care nu l-am primit. Ne aşteptăm ca părinţii să fie responsabili pentru noi şi să ne trateze ca pe nişte copii gingaşi şi neajutoraţi, când, în realitate, suntem adulţi care încearcă să aibă o relaţie matură şi consecventă. Acest tipar poate fi foarte distructiv într-un mod extrem de subtil.

Într-o relaţie adultă, nu ar trebui să ne aşteptăm ca partenerii noştri să se simtă responsabili pentru noi. Oricum, această aşteptare se va perpetua dacă suferim de o carenţă de

vitamina P. Dacă în copilărie am fost neglijaţi, mai târziu, ca adulţi, această nevoie de vitamina P va persista. Dacă nu ne putem satisface nevoia respectivă printr-o interacţiune iubitoare cu părinţii noştri, terapia este o altă cale prin care ni se poate administra vitamina P.

Terapeuţii, în acest caz, sunt cu adevărat nişte părinţi surogat. Ei sunt plătiţi de adult pentru a juca rolul de părinţi pentru copilul din noi. Ei ascultă cu compasiunea înţelegătoare a unui părinte. Sunt întotdeauna de partea dumneavoastră. Acest gen de sprijin personal este esenţial pentru vindecarea rănilor copilului din noi, în special în cazul celor care au fost abandonaţi, neglijaţi sau abuzaţi de părinţi.

Se întâmplă des ca oamenii care au răni nevindecate în relaţia lor cu părinţii să proiecteze această nevoie de dragoste parentală asupra partenerilor. În astfel de cazuri, partenerii sunt sortiţi eşecului. Nici cel mai bun terapeut nu poate lua locul părinţilor partenerului său. Rolurile trebuie clar delimitate. Dacă partenerul unui terapeut încearcă să-şi rezolve problemele din copilărie, terapeutul îşi va susţine partenerul angajând un alt terapeut care să lucreze cu el.

Când un soţ încearcă să fie ca un tată pentru soţia lui, sau când soţia se aşteaptă ca el să fie ca un tată pentru ea, inevitabil, sentimentele ei negative din copilărie, nevindecate încă, vor fi transferate asupra lui. Dacă a fost neîncrezătoare faţă de părinţii ei, va fi neîncrezătoare şi faţă de

soţ.

Urmând o formă de terapie pentru a-şi cerceta sentimentele rănite, ea poate descoperi că aceste sentimente au mai mult de-a face cu copilăria ei decât cu partenerul. Terapeutul, neimplicat în viaţa ei de zi cu zi, şi astfel imun la acest transfer de sentimente, o poate ajuta să-şi exploreze sentimentele fără ca ea să simtă nevoia de a se proteja.

Acest tip de siguranţă este esenţial pentru ca ea să-şi analizeze sentimentele negative şi să se debaraseze de ele. Odată ce îşi proiectează sentimentele din copilărie asupra partenerului, indiferent cât de atent şi prevenitor ar fi el, ea nu se va simţi în siguranţă să-şi împărtăşească şi să-şi exploreze sentimentele. În asemenea momente, ajutorul unui consilier sau al altei persoane pe care o respectă este capital. Chiar dacă partenerul ei merită asemenea încredere, este imposibil ca fetiţa rănită din ea să simtă încredere până când vindecarea nu este completă.

După ce cresc, mulţi copii îşi doresc, în mod nechibzuit, să nu aibă de-a face cu părinţii. Pleacă de acasă şi încearcă să uite relele trecutului lor. Dar, până la urmă, intră într-o relaţie şi încep să se simtă la fel cum s-au simţit în procesul de maturizare. Se simt respinşi, neînsemnaţi, neapreciaţi, nedoriţi, ignoraţi, nedreptăţiţi, neînţeleşi, criticaţi, blamaţi, controlaţi şi lipsiţi de susţinere. Dau vina pe partener în loc să recunoască, de fapt, că retrăiesc durerea

trecutului.

În loc să reacţioneze matur faţă de partenerii lor, copilul rănit din ei reacţionează copilăreşte. Devin egoişti, pretenţioşi, neajutoraţi sau nesiguri pe ei. Se văicăresc şi se plâng, tergiversează şi evită. Îşi pierd cumpătul, acuză, dau vina şi ţipă. Sau se supun, vor să se împace şi să-şi sacrifice propriile nevoi. Aceşti oameni îşi pot respinge partenerul, se pot retrage în carapacea lor sau devin vindicativi. Sau reacţionează într-o manieră defensivă, neîncrezătoare. Odată ce copilul rănit din ei este zgândărit, toate aptitudinile lor de adulţi în materie de relaţii şi negocieri sunt uitate. Copilul rănit din sinea lor preia controlul şi reacţionează, în timp ce adultul îşi pierde puterea de a reacţiona corespunzător.

În funcţie de deficienţa de vitamina P (relaţia cu părinţii), o persoană îşi va proiecta sentimentele nesoluţionate din copilărie asupra relaţiilor ei adulte. Când un cuplu intră în etapa sexuală a relaţiei, legătura lor poate fi atât de intensă, încât sentimentele reprimate şi nerezolvate din copilărie încep să iasă la suprafaţă.

Este important de înţeles că atunci când aceste sentimente se fac simţite, ele sunt imediat proiectate asupra oamenilor şi circumstanţelor actuale. E nevoie de timp, exerciţiu şi de vindecare profundă pentru a dezvolta o conştiinţă care se va feri să exteriorizeze aceste sentimente. Când o persoană nu este afectată de trecutul ei, îi

este mai uşor să-şi recunoască sentimentele şi să nu le proiecteze în exterior. Dar oamenii cu copilării traumatizante simt o acută nevoie de sprijin din partea unui terapeut, care să-i ajute să-şi vindece trecutul prin satisfacerea cerinţei de vitamina P.

Unii vor avea poate nevoie de terapie toată viaţa – nu pentru că sunt disfuncţionali, ci pentru că au o carenţă de vitamina P, iar părinţii nu sunt capabili să le-o suplinească. A avea părinţi care să vă susţină sau părinţi surogat este o mare binecuvântare. Dar dacă nu aveţi parte de ei, puteţi apela la un terapeut pentru a primi sprijinul care vă este necesar.

Oamenii care au fost abuzaţi în copilărie tind să trăiască relaţii abuzive la maturitate, până când vor învăţa să ceară şi să primească sprijinul celor care le pot satisface nevoia de vitamina P. Uneori, această nevoie poate fi satisfăcută de un prieten, alteori, de un avocat sau de un preot. Orice persoană căreia îi purtaţi un respect deosebit şi care vă iubeşte vă poate suplimenta necesarul de vitamina P. În mod ideal, o persoană apelează la terapie pentru a-şi vindeca copilăria până când îşi va completa necesarul de vitamina P din viaţa ei şi nu va mai fi nevoită să continue terapia.

Măsurile majore pe care trebuie să le luăm pentru a ne vindeca trecutul constau în explorarea vechilor răni şi în iertarea părinţilor noştri. Treptat, vom fi capabili să recunoaştem şi să simţim că, în cele din urmă, au făcut tot ce au

putut. Apoi, pe măsură ce creşte puterea noastră de a ierta şi rănile sunt vindecate, vom fi capabili să ne amintim de vremurile în care ne sprijineau şi să simţim acea dragoste ocrotitoare în existenţa de moment.

Acelaşi lucru se poate întâmpla şi dacă părinţii noştri nu vor să vorbească cu noi. În inimile noastre, realizăm şi simţim dragostea lor, care a fost frustrată de propria lor suferinţă şi de dispreţul de sine. Începem să recunoaştem că abuzul de care am avut parte nu a fost meritat, ci doar un rezultat al disfuncţionalităţii lor. Atunci vom fi în stare să vindecăm copilul din noi care a suferit acel abuz.

Unii oameni se amăgesc crezând că şi-au vindecat trecutul. Raţional, îşi iartă părinţii, dar în adâncul sufletului lor rămân la fel de înverşunaţi. Nu simt o compasiune reală şi dragoste pentru părinţi. La un anumit nivel, încă mai suferă şi încă mai sunt furioşi. Atât timp cât nu se gândesc la ei sau nu au de-a face cu părinţii, presupun că trecutul le este rezolvat. În relaţiile adulte însă continuă să ia totul personal şi să reacţioneze din punctul de vedere al copilului rănit. În mod inconştient, repetă acelaşi gen de relaţii pe care le-au avut cu părinţii.

Când un copil se simte iubit şi sprijinit de părinţi, este liber să crească şi să se dezvolte natural. Când un copil simte că nu este iubit şi susţinut de părinţi, dezvoltă mecanisme de adaptare, care se manifestă prin reprimarea,

înăbuşirea sau negarea adevăratelor sentimente, a adevăratelor lui nevoi şi dorinţe.

Pentru a câştiga dragostea mamei şi a tatălui, copilul îşi reprimă personalitatea ca să se conformeze proiectelor şi dorinţelor lor. În situaţii abuzive, copilul deprinde mecanisme de protecţie: minte, cedează, neagă şi se preface. Sinele său autentic este pierdut.

Când părinţii sunt disfuncţionali, mulţi copii se simt responsabili pentru disfuncţionalitatea acestora. Dacă părintele nu este capabil să fie responsabil sau să-şi asume responsabilitatea pentru propriile lui sentimente şi atitudini, atunci copilul preia această responsabilitate. Nu numai că încearcă să amelioreze situaţia, ceea ce niciun copil nu ar trebui să fie nevoit să facă, dar se simte vinovat de comportamentul disfuncţional al părinţilor.

Dacă mama este nefericită sau deprimată, copilul se simte într-un fel responsabil.

El se simte anormal şi lipsit de puterea de a o ajuta, deşi, în realitate, nu este responsabil de fericirea ei. Dacă tatăl recurge la abuzuri fizice, copilul îşi asumă responsabilitatea pentru provocarea violenţei. A lua vina pe umerii săi este o greutate mult prea mare. În consecinţă, această persoană va fi nesigură pe ea toată viaţa, indiferent cât de competentă va deveni. Va fi mereu copleşită de anxietăţi, aparent fără niciun motiv.

Tendinţa de a explora aceste sentimente de

anxietate şi de a le lega de experienţele copilăriei maschează un copil rănit. De acolo, cu îndrumarea atentă şi plină de compasiune a unui terapeut sau a unui părinte surogat, copilul din noi poate ieşi la lumină ca un adţilt matur, eliberat de nesiguranţă, îndoieli şi anxietate.

Este important de observat că atingem maturitatea în diverse grade, indiferent cât de mult am suferit. Unele caracteristici au evoluat, altele au rămas infantile. De exemplu, o persoană poate reacţiona în relaţia de acasă ca un copil rănit, în timp ce la serviciu se comportă şi răspunde ca un om matur. O parte din ea s-a maturizat, în timp ce alta a rămas într-un stadiu infantil.

Maturitatea este acea etapă din evoluţia noastră când ne dezvoltăm un simţ al identităţii şi nu mai suntem, în mare, dependenţi de alţii. În acest stadiu suntem capabili de dragoste necondiţionată. Numai atunci când ştim cu adevărat cine suntem avem ce dărui într-o relaţie. Numai când suntem capabili să ne iubim pe noi înşine, să ne acceptăm limitele şi imperfecţiunile putem iubi cu adevărat pe cineva şi îi putem accepta limitele.

Este normal ca un copil să fie neajutorat. Nevoia de a fi hrănit şi ocrotit este o relaţie normală între un părinte şi copil. Neajutorarea şi egocentrismul însă distrug relaţiile între adulţi. În mod ideal, copilăria este acea perioadă în care rezervoarele noastre de iubire sunt pline. În mod

ideal, nu ni se cere să facem nimic, ci doar să fim noi înşine şi să primim dragoste. În aceste condiţii, am învăţa încet, dar sigur să ne iubim pe noi înşine. Apoi, în adolescenţă şi ca tineri adulţi vom fi capabili să ne iubim şi pe noi, şi pe ceilalţi.

Maturitatea începe atunci când nu mai suntem narcisişti şi dependenţi de alţii, ci putem practic să dăruim, fără a simţi nevoia unui rezervor plin de iubire. Aflaţi la deplinătatea maturităţii noastre, suntem capabili să primim dragoste dăruind altora. Maturitatea are nevoie de timp pentru a se dezvolta. Pentru a ne asuma maturitatea, este esenţial că contracarăm sentimentele nerezolvate din copilărie, luându-ne doza regulată de vitamina P.

3. VITAMINA F

RELAŢIILE CU FAMILIA ŞI PRIETENII)

După ce un copil împlineşte 7 ani, se naşte nevoia unei alte relaţii: nevoia de familie şi prieteni, sau „vitamina F”. Relaţia noastră cu Dumnezeu şi cu părinţii continuă să fie importantă, dar acum nevoia de sprijin din partea familiei şi a prietenilor devine un factor major în dezvoltarea noastră. Iubirea lui Dumnezeu şi dragostea părinţilor noştri nu mai sunt suficiente pentru a ne umple rezervoarele iubirii. Vitamina F devine o cerinţă pentru creşterea noastră.

De la vârsta de 7 până la 14 ani, relaţiile de sprijin cu familia şi prietenii sunt esenţiale pentru dezvoltarea noastră. În cadrul acestor relaţii, învăţăm să ne separăm de părinţi. Asta nu

înseamnă că familia şi prietenii nu sunt importanţi înainte de 7 ani. Înseamnă că, în această etapă, vitamina F devine mai importantă şi are cel mai mare impact. Traumele care se manifestă acum sunt vindecate prin împlinirea nevoii de familie şi prieteni.

Bazându-ne pe sprijinul familiei, al prietenilor şi al colegilor de şcoală, învăţăm să ne exprimăm liber. Începem să dezvoltăm conştiinţa subiectivă. Văzându-ne prin ochii celorlalţi, ne formăm o imagine despre noi înşine. Este prima întrezărire a ceea ce suntem. Dacă suntem iubiţi şi sprijiniţi, vom reuşi să vedem cine suntem cu adevărat. Dar dacă nu suntem sprijiniţi, ne formăm un simţ fals al identităţii. Ne-am putea vedea ca fiind stângaci, neîndemânatici şi vom continua să ne simţim aşa mult timp după ce devenim adulţi. Ne-am putea vedea prea mici sau prea mari. Ne-am putea vedea insuficient de buni sau de deştepţi. Aceste impresii vor rămâne în conştiinţa noastră dacă nu primim suficientă dragoste şi suficient sprijin din partea familiei şi a prietenilor. Nici chiar părinţii iubitori nu pot contracara acest tip de deficienţă.

Fără sprijinul familiei şi al prietenilor, suntem predispuşi la inhibiţii. Sau, dimpotrivă, vom deveni protestatari ori complet dezinhibaţi, de parcă am vrea să demonstrăm că nu ne pasă ce gândesc alţii despre noi. Categoric, ca adulţi, ceea ce gândesc ceilalţi despre noi nu ar trebui să definească cine suntem. Dar când am suferit de pe urma lipsei vitaminei F, e normal să fim afectaţi şi îngrădiţi de

percepţiile şi părerile altora.

Adulţii cu o carenţă de vitamina F au tendinţa de a se fixa pe reacţiile negative şi de a le ignora pe cele pozitive. Dacă cineva îi apreciază şi îi iubeşte, dar critică un anumit aspect al lor, se simt criticaţi în totalitate. Pot deveni extrem de timizi sau incapabili să ceară ceea ce îşi doresc. Unele femei, de exemplu, ştiu ce vor şi cer, dar, imediat ce s-au îndrăgostit, se pliază. Regresează şi devin incapabile să se impună în relaţie.

Un exemplu uşor diferit pentru acest principiu este femeia care are senzaţia că coapsele ei sunt „prea” grase. Prin urmare, se consideră prea grasă din cap până în picioare. Acest tip de generalizare, legată de imaginea de sine, este comună femeilor care, în general, sunt private de vitamina F.

O altă consecinţă a carenţei de vitamina F devine evidentă după ce aţi întâlnit o persoană nouă. După întâlnire, vă criticaţi singuri, concentrându-vă numai pe ceea ce nu aţi spus corect, fără să apreciaţi şi să recunoaşteţi toate lucrurile bune pe care le-ţi spus.

Deficienţa de vitamina F este cel mai bine compensată prin terapia de grup sau seminare de grup. Practic, orice fel de activitate de grup în care vă simţiţi sprijiniţi vă poate satisface nevoia nesfârşită de vitamina F. În special prin împărtăşirea sentimentelor dumneavoastră în cadrul unui grup vă puteţi vindeca rănile copilăriei şi puteţi învăţa să vă suplimentaţi necesarul de

vitamina F. Primind un supliment de vitamina F, vom fi apoi capabili să construim o imagine pozitivă şi realistă despre noi înşine.

La început, destăinuirea sentimentelor în cadrul unui grup necesită multă voinţă. În general, această activitate este dificilă când ai un deficit de vitamina F. Majoritatea oamenilor care duc lipsă de vitamina F sunt rezervaţi în faţa unui grup. Îşi pot împărtăşi sentimentele în faţa unui om, dar într-un grup se simt incomod. Ei resping exact ceea ce au nevoie cel mai mult.

Totuşi, cu cât este mai dificil să vă deschideţi sufletul, cu atât mai mare este câştigul. Simpla participare la un seminar de grup, ascultând şi oferind sprijin altora, poate fi o experienţă tămăduitoare. În cele din urmă, când veţi avea o părere tot mai bună despre voi înşivă, veţi avea curajul să vă ridicaţi în picioare şi să vă descărcaţi. Vitamina F susţine îndrăzneala.

Împărtăşirea sentimentelor în cadrul unui grup poate aduce o transformare substanţială, în măsura în care persoana respectivă este cu adevărat susţinută de grup. Pentru a vindeca carenţa de vitamina F, este important să vă împărtăşiţi sentimentele într-un grup care este capabil să vă susţină. După ce imaginea despre dumneavoastră înşivă se va îmbunătăţi şi rănile vor fi vindecate, puteţi continua să participaţi la terapia de grup şi la seminarii pentru a vă satisface nevoia de familie şi prieteni, în special dacă locuiţi departe de familie sau dacă rudele nu

vă pot susţine.

Prezenţa într-un grup de sprijin vă ajută să vă percepeţi mai limpede. Vă puteţi dezvolta o imagine pozitivă despre propria persoană, care vă poate susţine oriunde aţi merge. Chiar şi când ceilalţi nu vă susţin, vă puteţi menţine această imagine bună despre dumneavoastră înşivă.

Capacitatea de a râde şi de a vă distra este furnizată tot de vitamina F. Deveniţi mai spontani, scăpaţi de inhibiţii. Oamenii care sunt prea serioşi trebuie să-şi vindece carenţa de vitamina F şi să primească sprijinul de care au nevoie pentru a se bucura. Când simţim că suntem complet singuri, fără familie şi prieteni, viaţa devine o povară.

Unii Oameni cu carenţă de vitamina F renunţă la prieteni de îndată ce intră într-o relaţie intimă. De-acum încolo, se pot aştepta la probleme. Un partener intim nu este acelaşi lucru cu un prieten. Ambii parteneri sunt interdependenţi; vieţile lor sunt mai împletite decât într-o prietenie. Desigur, pot avea o relaţie de amiciţie, dar un partener intim nu poate asigura genul de sprijin pe care vi-l oferă un prieten. Nu vă puteţi aştepta să primiţi vitamina F de la o persoană cu care aveţi o relaţie sexuală.

Unii bărbaţi vor ca femeia să renunţe la prietenii ei şi să le dedice lor tot timpul şi toată atenţia ei. Este, de fapt, nevoia de dragoste maternă şi se bazează pe ea ca să-şi primească vitamina F. Femeia se conformează, renunţând la prieteni şi pierzând sprijinul acestora. Treptat,

rezervorul ei de iubire se va goli, la fel şi al lui. Inevitabil, cei doi vor dezvolta tipare negative.

Sărbătorile cu familia, reuniunile şcolare şi de familie, petrecerile sunt toate ocazii excelente de a ne suplimenta necesarul de vitamina F. Dacă nu aveţi o relaţie bună cu familia, este important să încercaţi să vindecaţi această relaţie, primind în acelaşi timp sprijin prin terapie sau seminarii de grup.

4. VITAMINA AS

RELAŢIILE CU PERSOANE DE ACELAŞI SEX)

De pe la 14 până la 21 de ani, relaţiile cu acelaşi sex sunt hotărâtoare pentru dezvoltarea noastră. Este perioada în care, pe măsură ce diferenţele noastre sexuale încep să iasă în prim-plan, ne descoperim individualitatea sexuală. Exact în această perioadă încercăm să înţelegem cine suntem, fără a depinde de părinţi sau de familie. Avem nevoie acum să ne unim cu persoane de acelaşi sex.

În această etapă, preţuirea de sine este serios afectată de felul în care suntem acceptaţi de membrii aceluiaşi sex. De exemplu, băieţii aflaţi la vârsta menţionată se bat între ei şi se împrietenesc. Pornesc împreună în căutarea aventurilor şi se apropie foarte mult unii de alţii. Joacă împreună în echipe, se înscriu în cluburi sau formează bande. A avea un prieten foarte bun în această perioadă este un atu, care ne ajută să ne formăm o părere bună despre noi înşine. Doar prin interacţiunea cu un membru al aceluiaşi sex,

împărtăşind experienţe comune, dorinţe şi sentimente, ne simţim automat validaţi şi acceptaţi. Această acceptare este esenţială pentru dezvoltarea preţuirii de sine masculine.

Legătura dintre fete este la fel de semnificativă în aceşti ani. A avea o prietenă sau mai multe cu care să vă împărtăşiţi cele mai intime secrete validează automat psihicul feminin. Este important ca o fată să înveţe să se definească fără a depinde de părinţi şi de familie. Caută acest sprijin în relaţia cu prietenele ei. Împărtăşindu-şi sentimentele, dorinţele şi experienţele comune, feminitatea ei este validată şi ea este capabilă să-şi dezvolte pe deplin conştiinţa feminină în formare.

În aceşti ani încep să se dezvolte idealurile şi valorile. Este important ca originea lor să se găsească în propria noastră fiinţă, nu să provină din surse externe, parentale. De aceea, tinerii se revoltă adesea împotriva părinţilor. Pentru a-şi dezvolta preţuirea de sine, ei trebuie să-şi descopere propriile valori în ei înşişi.

Prin interacţiuni cu persoane de acelaşi sex, un adolescent experimentează valori comune, care par izvorâte din străfundul lui. Până la un punct, cunoaşterea de sine s-a format prin alţii şi a depins de alţii. Adolescentul se cunoaşte acum pe el însuşi, îşi dezvoltă valori şi respectul de sine formând relaţii cu cei care seamănă cel mai mult cu sexualitatea lui în formare, cu persoanele de acelaşi sex.

Cu sprijinul persoanelor de acelaşi sex, adolescenţii sunt capabili să-şi exploreze şi să-şi dezvolte personalitatea în mod autonom, având certitudinea că sunt acceptaţi la fiecare pas. Validarea sexualităţii lor în formare este esenţială. Prin acceptarea membrilor aceluiaşi sex, adolescentul primeşte doza necesară de vitamina AS.

Lipsa unui sprijin din partea membrilor aceluiaşi sex obstrucţionează respectul şi preţuirea de sine. Poate inhiba, totodată, dezvoltarea deplină a sexualităţii. Băieţii îşi pot reprima sau restricţiona dezvoltarea calităţilor lor masculine în formare – dorinţa de a munci mult, de a intra în competiţii, de a năzui, de a câştiga respect şi de a aplica disciplina, angajamentul şi cooperarea – devenind astfel orientaţi spre acţiune şi mult mai hotărâţi. Fetele care nu primesc sprijinul de care au nevoie îşi pot îngrădi dezvoltarea calităţilor feminine în formare: sunt afectuoase, adaptabile, materne, intuitive, graţioase, de nădejde şi expresive. Fără sprijinul celor de seama lor, băieţii pot deveni slabi, iar fetele dure.

Când o femeie matură vrea să se conecteze la calităţile laturii ei feminine, este Obligatoriu să se bucure de relaţii cu persoane de acelaşi sex. La fel, când un bărbat vrea să încerce să descopere şi să-şi dezvolte calităţile masculine, trebuie să petreacă mai mult timp cu persoane de acelaşi sex.

În mod ideal, în fiecare săptămână, femeile ar trebui să-şi împartă timpul şi să-şi împărtăşească sentimentele cu alte femei. Doar simpla comunicare cu alte femei care o sprijină validează feminitatea unei femei într-un mod profund. Dragostea pe care un bărbat i-o poate oferi unei femei nu va înlocui niciodată nevoia ei de dragoste şi sprijin de la alte femei. Bărbaţii sunt mult mai capabili să dăruiască într-o relaţie atunci când întreţin relaţii strânse cu alţi bărbaţi. Mulţi bărbaţi renunţă la această nevoie şi se aşteaptă să primească acest tip de sprijin de la partenerele lor. Dar, fără sprijinul altor bărbaţi, un bărbat poate manifesta un comportament care o va şoca sau speria pe partenera lui, atrăgându-şi dezaprobarea ei. Bărbaţii au nevoie de o supapă pentru a-şi exprima personalitatea adolescentină fără a stârni dezaprobarea partenerei.

Femeile dezaprobă des energia masculină în formare, pe care o consideră imatură, dură sau insensibilă. Evident că această energie poate fi imatură, dură sau insensibilă, dar numai când nu este în consonanţă cu întreaga personalitate. Energia masculină are nevoie de sprijin pentru a ieşi la suprafaţă înainte de a fi integrată în plinătatea personalităţii.

Bărbaţii, pe de altă parte, au tendinţa cre a judeca energia femininä în formare ca fiind iraţională, ilogica sau neînsemnată. Şi ea se manifestă iraţional sau ilogic atunci când nu este integrată în personalitatea completă. Femeile au

nevoie de sprijin pentru a explora şi a integra energia feminină, şi când aceasta iese prima dată la suprafaţă, bărbaţilor le este greu s-o valideze. Doar apartenenţa la acelaşi sex validează automat sexualitatea noastră.

Bărbaţii, în general, ar trebui să participe împreună la diverse activităţi, pentru a-şi asigura doza de vitamina AS. Trebuie să intre în competiţii, să-şi asume riscuri împreună, să urmărească emisiuni sportive sau să meargă la filme cu Rambo.

Violenţa nu trebuie ignorată ca ingredient al nevoii masculine de vitamina AS. E ceva ce îi trebuie fiecărui bărbat pentru a se accepta şi a se transforma în interiorul său. Face parte din adolescenţă. Într-o anumită măsură, omenirea este încă foarte adolescentină în nevoia ei de violenţă. Treptat, această nevoie este vindecată pe măsură ce ne maturizăm. Filmele violente îl pot ajuta pe un bărbat să-şi accepte violenţa interioară şi să înţeleagă că ea izvorăşte din dorinţa de a se pune în slujba dreptăţii şi de a-i proteja pe cei nevinovaţi. Din această perspectivă, el poate deturna tendinţa violentă a puterii sale masculine, punând-o în serviciul binelui.

Femeile au nevoie să se destăinuiască una alteia, să facă plimbări împreună, să se bucure de mediul înconjurător şi să meargă la cumpărături împreună. Femeile pot stabili legături strânse şi prin participări la evenimente culturale, distracţii sau ieşiri la restaurant.

Cel mai important factor, desigur, este comunicarea, personal sau la telefon. Este esenţial ca femeile să se sprijine una pe alta pentru a-şi dezvolta respectul de sine.

5. VITAMINA N RELAŢIA CU NOI ÎNŞINE)

De la 21 până la 28 de ani, este esenţială o relaţie pozitivă cu tine însuţi. Este începutul maturităţii. Până în acest punct, am fost dependenţi de alţii. De aici încolo, putem fi responsabili să ne iubim şi să ne vindecăm pe noi înşine. Acum trebuie să fim complet autonomi şi să descoperim cine suntem, de ce suntem aici, ce dorim, ce nevoi avem şi, în special, ce putem fi şi ce putem face.

Prin sprijinul pe care îl câştigăm iubindu-ne pe noi înşine, putem începe procesul de vindecare a trecutului nostru şi de descoperire a potenţialului interior. În această etapă, avem responsabilitatea de a obţine dragostea şi sprijinul de care avem nevoie. Suntem responsabili pentru ceea ce simţim. Nu mai putem da vina pe alţii pentru nefericirea noastră. Suntem la fel de liberi să primim sprijinul de care avem nevoie, pe cât suntem de liberi să-l respingem şi să suferim.

Până la 28 de ani, suntem martorii unei schimbări majore în felul în care ne „raportăm la ceilalţi, o schimbare declanşată de obicei de un fel de criză, în care ne hotărâm să nu-i mai lăsăm pe ceilalţi să determine felul nostru de a fi. Ne hotărâm să renunţăm să mai trăim pentru alţii sau să ne vedem prin ochii altora.

A ne susţine pe noi înşine înseamnă a ne asuma riscuri şi a ne ierta pentru greşelile pe care le facem, dar şi a ne aprecia pentru succesele şi realizările noastre. În această etapă, noi suntem cei pe care îi abuzăm sau îi sprijinim.

Dacă nu am avut parte de mult sprijin în copilărie, este mai greu să ne susţinem singuri acum. Dar, fiind responsabili pentru noi înşine şi străduindu-ne să fim tot ceea ce putem fi, în timp ce primim sprijinul de care avem nevoie, putem depăşi tarele trecutului.

Lenea şi frica de a ne asuma riscuri sunt două simptome grave ale deficienţei de vitamina N. Pentru a descoperi cine suntem, este esenţial să ne raportăm la univers şi să fi descoperim secretele. Atingând înălţimile succesului, suntem capabili să ne testăm potenţialul şi să ne descoperim talentele, harul şi forţa interioară.

Învăţăm să ne iubim fiind buni şi prietenoşi cu noi înşine. Când ne îngăduim să descoperim ceea ce ne place şi apoi să facem ceea ce ne place, ne iubim pe noi înşine. Aceasta este şi perioada în care începem să avem grijă de noi. Explorarea diferitelor strategii şi filosofii de autoperfecţionare şi sănătate este un alt simptom de a ne susţine singuri. Ne susţinem prin disciplină şi muncă, testându-ne abilităţile şi aptitudinile. Prin metoda învăţării din greşeli, descoperim cine suntem şi ne descoperim potenţialul interior.

Una dintre cele mai importante căi prin care ne putem iubi constă în a căuta sprijinul de care

avem nevoie. A fi disciplinat în abordare şi dedicat vindecării de sine înseamnă a te iubi pe tine însuţi. Dacă nu există nimeni care să-l asculte pe copilul rănit din noi, atunci avem nevoie cel puţin să ne receptăm propriile sentimente. Cum ne putem aştepta ca alţii să ne asculte sentimentele rănite când noi înşine nu suntem dispuşi să le explorăm? A scrie scrisori de dragoste este o metodă foarte eficientă de a ne iubi pe noi înşine, în special dacă avem o carenţă de vitamina P (relaţia cu părinţii) şi F (relaţia cu familia şi prietenii) în timp ce creştem.

În această etapă, eul nostru se dezvoltă până într-acolo încât suntem cu adevărat capabili de a ne iubi fără a depinde de alţii. Pornind de la această bază, de a ne iubi pe noi înşine, suntem apoi capabili să întreţinem relaţii mature, de succes.

Numai când ne iubim şi ne sprijinim pe noi înşine putem iubi pe altcineva. Dacă nu am învăţat să ne iubim în ciuda propriilor noastre limite şi imperfecţiuni, cum putem iubi o altă fiinţă care este, de asemenea, limitată şi imperfectă?

6. VITAMINA SE RELAŢIILE CU SEXUL OPUS)

De la vârsta de 28 de ani până la 35 de ani, relaţiile cu sexul opus sunt indispensabile pentru următoarea etapă de dezvoltare. Ar trebui să notăm că nevoia de relaţii cu sexul opus se simte, în general, începând cu pubertatea. Cu toate acestea, vitamina SE

nu este necesară până la această vârstă. Înainte de a fi capabili să vă iubiţi pe dumneavoastră înşivă, nu puteţi iubi pe de-a întregul pe cineva de sex opus fără a vă pierde identitatea.

În această etapă, se presupune că sunteţi maturi, cel puţin din punct de vedere biologic. Numai deficienţele din trecut pot împiedica înflorirea maturităţii. Acest nivel de maturitate vesteşte o vreme când nu mai suntem aşa de dependenţi de dragostea altora sau a noastră pentru a ne umple rezervoarele de iubire, dar suntem dependenţi de realizarea potenţialului nostru de a ne împlini. Cu alte cuvinte, dăruindu-ne altora, ne simţim mai îmbogăţiţi.

Acum, suntem capabili să dăruim necondiţionat. Indiferent cât de pline ne sunt rezervoarele, nu ne putem alimenta cu iubire decât împărtăşind-o. În această etapă, dacă nu împărtăşim, susţinem şi slujim, atunci nu suntem împliniţi.

Pornind de la acest fundament al cunoaşterii şi iubirii de sine, un bărbat îşi găseşte completarea iubind o femeie. Iubind-o pe ea, latura lui feminină începe să iasă la lumină pentru a completa masculinitatea lui. La fel, o femeie care a învăţat să se iubească poate învăţa să iubească un bărbat fără a-şi pierde identitatea. Iubind masculinitatea lui, propria ei masculinitate începe să se facă simţită şi să-i echilibreze feminitatea. În această etapă, dezvoltarea fiecărei persoane are nevoie de

o ocazie de a se pune la dispoziţia sexului opus.

Când şi bărbatul, şi femeia au rezervoarele de iubire pline, unirea lor produce abundenţă. Preaplinul unui bărbat completează automat preaplinul unei femei şi invers. Împlinindu-se unul pe altul, ei încep să-şi realizeze potenţialul de a fi iubitori, toleranţi, înţelegători ocrotitori, încrezători, apreciativi şi respectuoşi.

Desigur, bărbaţii şi femeile pot avea relaţii de succes înainte de această etapă a maturităţii, dar respectivele relaţii nu vor avea aceeaşi calitate sau nu vor servi aceluiaşi scop. Înainte de maturitate, suntem absorbiţi de propria persoană. Dăruim pentru a primi înapoi. E firesc; nu e de condamnat.

În adolescenţă (etapa 4, când avem nevoie de vitamina AS sau de relaţii cu persoane de acelaşi sex), relaţiile cu sexul opus ne ajută să învăţăm mai multe despre noi înşine, recunoscând diferenţele dintre noi. În etapa 5, lecţia principală constă în a ne susţine singuri (vitamina N, o relaţie cu noi înşine), şi una din metodele prin care putem primi sprijin este de a da sprijin. Relaţiile cu sexul opus din etapa 5 reprezintă un mijloc de a descoperi cine suntem şi de a învăţa cum să obţinem ceea ce ne dorim.

Când ajungem la maturitate în etapa 6 (vitamina SE), orientarea se schimbă. Acum, cea mai importantă cale prin care ne putem susţine pe noi înşine este de a sprijini cu succes pe cineva de sex opus. Sprijinind o femeie, cu condiţia să-şi

iubească şi să-şi accepte masculinitatea, bărbatul este mai capabil acum să-şi integreze latura masculină împreună cu latura feminină. Chiar dacă latura feminină va fi lăsată să iasă la suprafaţă, ea nu îi va umbri masculinitatea deja formată. Iubind o femeie, este capabil să-i fie de ajutor şi, în acelaşi timp, să beneficieze de pe urma apariţiei şi integrării propriilor sale calităţi feminine.

Pe de altă parte, când un bărbat iubeşte o femeie înainte de a se accepta pe deplin, inevitabil îşi va pierde constant identitatea. Şi când o femeie iubeşte un bărbat înainte de a se înţelege pe deplin, se va pierde până la un anumit punct într-o relaţie.

Adevărata capitulare şi dăruirea necondiţionată nu au susţinere până la maturitate – până nu cunoaştem iubirea de sine. Evident, în măsura în care o persoană se iubeşte pe sine, ea poate iubi şi pe cineva de sex opus fără a se pierde. Procesul de a se pierde în iubire, apoi de a pierde iubirea şi de a reveni la iubirea de sine este un proces valid, prin care învăţăm să ne sprijinim pe noi înşine. Pentru unii, acest proces începe la pubertate.

Cu această viziune extinsă a nevoilor noastre emoţionale diferite şi mereu în schimbare putem reevalua şi îmbunătăţi strategiile unei relaţii cu sexul opus. Din această perspectivă, este uşor să vezi cum ne bizuim prea mult pe partenerii noştri, şi apoi îi acuzăm pentru disconfortul sau

suferinţele noastre emoţionale. Acum putem concluziona, cu mai multă responsabilitate că, ori de câte ori o relaţie cu sexul opus nu merge, ori nu ştim cum să ne sprijinim partenerul, ori suferim de o deficienţă a primelor tipuri de dragoste. Astfel, cele cinci deficienţe comune, responsabile pentru problemele din cadrul relaţiei, sunt:

1. Conflictul şi tensiunea apar când cel puţin un partener se aşteaptă ca celălalt să-l iubească, deşi nici măcar el însuşi nu se iubeşte pe sine (o carenţă de vitamina N).

2. Dezaprobarea şi judecata apar când cel puţin un partener nu primeşte suficient sprijin de la o persoană de acelaşi sex (o carenţă de vitamina AS).

3. Nefericirea şi dificultăţile apar când cel puţin un partener nu primeşte suficient sprijin din partea familiei şi a prietenilor (o carenţă de vitamina F).

4. Suferinţa şi nesiguranţa emoţională apar când cel puţin un partener nu simte sprijinul părinţilor naturali sau al părinţilor surogat (o carenţă de vitamina P).

5. Abuzul şi dependenţa de altcineva apar când cel puţin un partener nu simte sprijinul lui Dumnezeu sau al unei forţe superioare (o carenţă de vitamina D).

Când o relaţie nu merge, cauza poate fi o combinaţie între oricare dintre condiţiile şi deficienţele menţionate mai sus. Din această

analiză putem conchide însă, în general, că atunci când o relaţie cu sexul opus nu merge, primul pas pentru îmbunătăţirea situaţiei este de a renunţa la învinovăţirea partenerului sau a propriei persoane. Apoi, asumaţi-vă responsabilitatea pentru a vă vindeca durerea, realizând că deficienţele voastre interioare, şi nu ale partenerului, sunt cele care creează probleme.

A fi responsabil nu înseamnă a te simţi vinovat. Înseamnă a primi sprijinul necesar, fără a fi nevoit să-l soliciţi de la un partener intim. Umpleţi-vă singuri rezervoarele de iubire, apoi întoarceţi-vă la relaţie pregătiţi să dăruiţi în loc să vă aşteptaţi să primiţi.

7. VITAMINA C

RELAŢIA CU COPIII, ANIMALELE DE CASĂ SAU CU ASPECTELE DE ECOLOGIE A PĂMÂNTULUI)

Rezultatul firesc al unei relaţii mature cu sexul opus îl constituie, evident, copiii. Fireşte, puteţi fi un părinte responsabil şi înainte de etapa respectivă. Dar la acest nivel de maturitate, a avea şi a creşte copii constituie o parte esenţială a dezvoltării noastre. Pentru cei care nu aleg să facă sau să adopte copii, un animal de casă serveşte deseori drept surogat de copil.

Această a şaptea etapă apare între 35 şi 42 de ani. În timpul acestei perioade, suntem capabili să servim şi să dăruim din noi înşine fără a primi înapoi. În etapa anterioară, aveam nevoie de un partener pentru a ne completa identitatea. În

această fază, avem nevoie de cineva care are nevoie de ceea ce avem de oferit. Trebuie să fim responsabili pentru celălalt. Trebuie să fim părinţi. Fără această ocazie de a fi responsabili pentru bunăstarea altuia, care depinde de noi, vom cădea pradă depresiei.

În această etapă, ne bucurăm, probabil, de un uriaş volum de sprijin, dar, dacă nu putem fi responsabili pentru alţii, vom simţi un mare gol în sufletul nostru. Unele cupluri, în care partenerii se pot susţine unul pe celălalt, îşi pierd interesul pentru relaţie tocmai pentru că nu au această şansă de a fi responsabili pentru binele altuia.

În această etapă a vieţii, o relaţie trebuie să aibă un alt scop decât acela al împlinirii personale. Combustibilul pentru o relaţie în această etapă este un parteneriat care să slujească împlinirea unui copil sau a unui copil surogat. Fără acest scop din afara propriei persoane, relaţia va avea de suferit.

Uneori, o femeie va vrea să aibă un copil pentru a stabili o relaţie cu un bărbat. Este, categoric, o greşeală. Dar dacă doi oameni care se iubesc se îndepărtează unul de celălalt şi amândoi au înjur de 35 de ani, acest principiu poate contribui la rezolvarea problemelor lor. Pentru o persoană matură, o relaţie poate fi prea restrictivă şi narcisistă dacă nu serveşte unui scop. A avea copii poate fi provocarea necesară şi angajamentul de a consolida relaţia de cuplu.

Tot aşa cum relaţiile mature se bazează pe

etapele anterioare de iubire de sine, tot aşa o relaţie de succes cu copiii voştri se bazează pe o relaţie matură cu un partener intim. Ideal, o femeie are nevoie de sprijinul unui bărbat pentru a creşte, în cele mai bune condiţii, un copil. Are totodată nevoie de o relaţie pozitivă cu latura ei masculină, după cum a demonstrat-o relaţia bună cu tatăl copilului ei. Acelaşi lucru este valabil şi în cazul bărbaţilor. Un tată nu poate furniza dragostea necesară unui copil dacă îşi respinge propria feminitate, după cum a demonstrat-o respingerea mamei copilului.

De multe ori, când copiii au probleme, nu fac decât să exprime problemele existente între părinţi. Părinţii responsabili ştiu că rezolvarea problemelor din relaţia lor adultă este cea mai de succes metodă de a rezolva problemele pe care le au cu copiii.

Părinţii divorţaţi suferă uneori prea mult pentru a se strădui să întreţină o relaţie cordială, chiar dacă sunt divorţaţi. Resentimentele lor exprimate sau neexprimate şi tensiunea dintre ei îi vor crea probleme copilului. Ideal ar fi ca părinţii divorţaţi să primească regulat consiliere pentru a continua să-şi rezolve conflictele, astfel încât copiii să nu fie nevoiţi să şi le rezolve singuri. Dacă nu este posibil.

cea mai bună abordare este strădania fiecăruia în parte de a găsi iertare şi înţelegere prin terapie personală şi/sau scrisori de dragoste.

Este important pentru părinţii singuri să

înţeleagă că nu este o dovadă de egoism dorinţa de a-şi satisface propriile nevoi şi de a-şi găsi fericirea într-o relaţie romantică. Mulţi părinţi singuri se simt vinovaţi că petrec atât de mult timp dezvoltându-şi o nouă relaţie cu sexul opus. Din contră, a avea relaţii este esenţial dacă vreţi să fiţi un bun părinte. Altfel, un părinte care nu se simte împlinit, care nu beneficiază de toate vitaminele emoţionale necesare, îşi caută împlinirea, fără să-şi dea seama, în copil. O tendinţă total greşită şi periculoasă.

A aştepta ca un copil să vă suplinească deficienţele îl pune pe el în postura de partener, misiune care atârnă prea greu pe umerii lui. Copilul se va simţi excesiv de responsabil; în acelaşi timp, se va simţi neputincios şi imperfect. În anumite feluri, se va maturiza prea repede, dar o parte din el nu se va maturiza niciodată. Copilul nu va primi şansa de a fi copil şi de a parcurge toate etapele necesare pentru a-şi dezvolta o identitate autonomă. Părinţii singuri trebuie să-şi dedice timp şi atenţie pentru a-şi satisface nevoile afective în altă parte, în loc să aştepte asta de la copil.

Situaţia adulţilor care se bizuiesc pe copii pentru a-i împlini se manifestă şi mai puternic în căsniciile care nu sfârşesc printr-un divorţ. Când cuplurile rămân căsătorite, dar neagă că ar avea probleme, şi în acest caz, copiii vor lua problemele asupra lor, la fel ca în cazul părinţilor singuri. În cazul ambelor situaţii, cu părinţi singuri şi de

căsnicii disfuncţionale, soluţia stă în responsabilitatea de a vă asigura sprijin din alte surse, nu de a vă baza pe copil pentru a vă satisface nevoia de dragoste. O problemă ignorată nu este o problemă rezolvată.

Cuplurile aflate în această etapă şi care nu au copii ar trebui să-şi asigure o formă de relaţie parentală cu cineva care depinde de ei. Altfel, vor începe să se poarte ca părinţii unul cu celălalt. E o cale sigură de a genera tot mai multe conflicte şi resentimente.

Dacă cuplurile sau persoanele singure la această vârstă nu au copii sau pe cineva care să depindă de ei, le va fi util faptul de a avea un animal de casă. Această nevoie poate fi satisfăcută şi punându-vă în slujba celor săraci sau lucrând pentru o cauză umanitară. Cu toate acestea, o altă cale de a vă satisface această nevoie a maturităţii este de a sluji Mama Natură, conservând şi protejând pământul şi regnul animal. Acest tip de preocupare şi compasiune consolidează latura emoţională.

Se pot spune multe despre felul în care distrugem lumea în care trăim. Este vital ca, în fiecare etapă a maturizării, să contribuim la crearea unei lumi sănătoase şi sigure. Dar în etapa a şaptea, asta face parte deja din dezvoltarea noastră. Pentru a deveni conştienţi şi implicaţi în conservarea lumii, organizaţia Greenpeace reprezintă o soluţie excelentă. Chiar dacă o discuţie pe tema diferitelor metode prin

care contribuim la poluarea planetei şi a abuzurilor asupra animalelor, sau pe tema a ceea ce putem face pentru a împiedica acest atentat ecologic depăşeşte scopul cărţii de faţă, implicarea oricui în slujba salvării planetei este mai mult decât recomandabilă.

8. VITAMINA CS

RELAŢIILE CU COMUNITATEA ŞI SOCIETATEA)

În cea de-a opta etapă, persoana matură are nevoie de şansa de a-şi servi comunitatea şi societatea pentru a se putea dezvolta în continuare. Această etapă se manifestă de obicei între 42 şi 49 de ani. Toate celelalte etape ne susţin şi ne pregătesc capacitatea de a fi altruişti, imuni la tentaţiile puterii şi ale corupţiei.

Pentru a continua dezvoltarea în această etapă a vieţii, o persoană trebuie să abordeze o formă de serviciu social şi să preia o responsabilitate socială. Evident, vă puteţi asuma o responsabilitate socială şi înainte de vârsta menţionată, dar în această etapă a vieţii vă puteţi împlini plenar de pe urma unei astfel de relaţii. Absenţa unui asemenea gen de participare poate afecta serios relaţiile intime.

Această etapă de dezvoltare este parţial responsabilă pentru ceea ce numim criza vârstei mijlocii. Un om aflat în faza respectivă începe marcant să simtă deficienţele trecutului. Se întâmplă des ca oamenii să regreseze emoţional în această perioadă, pentru că nu sunt capabili să se

dăruiască altora, o cerinţă specifică vârstei, de altfel.

Mulţi oameni aparţinând categoriei de vârstă menţionate, care nu au primit sprijinul de care au nevoie pentru a se dezvolta până în acest moment, se revoltă împotriva responsabilităţilor lor şi regresează, devenind din nou absorbiţi de propria persoană şi narcis işti, ca în primele cinci etape. Se hotărăsc să trăiască pentru ei înşişi, şi nu pentru alţii. Indiferent dacă au învăţat sau nu să se iubească pe sine – şi în ce măsură –, mai mult ca sigur au acumulat un vraf de resentimente pentru toate sacrificiile pe care le-au făcut până la vârsta actuală. Resentimente care reies la suprafaţă şi sunt proiectate în viaţa prezentă şi în relaţii.

Este important ca oamenii din această etapă să fie prudenţi când iau în calcul schimbări precum un divorţ, aventurile romantice, mutatul în altă locuinţă sau schimbarea carierei. Unii oameni care trăiau înainte pentru imagine şi bani au tendinţa acum să-şi schimbe priorităţile şi să-şi dedice atenţia mai mult nevoilor societăţii. Alţii, care s-au sacrificat până în acest punct, se vor lăsa în voia împlinirii dorinţelor din copilărie şi adolescenţă. Mulţi îşi ratează viaţa, făcându-i pe alţii să sufere şi împiedicându-i să le ofere sprijinul de care au nevoie.

De exemplu, un bărbat însurat ar fi tentat poate, la cei 42 de ani pe care îi are, să-şi satisfacă dorinţa adolescentină de a face sex cu

femei mai tinere. Va ajunge poate la concluzia că numai satisfacerea acestei fantezii îl poate face fericit. Dintr-un anumit punct de vedere, are dreptate. Trebuie să-şi satisfacă această dorinţă. Dar nu trebuie să-şi trădeze soţia şi familia. Va putea să-şi exploreze sentimentele respective prin terapie, fără a fi nevoit să acţioneze.

Pentru alţii, bulversarea stilului de viaţă este singurul lucru care îi obligă să caute ajutor profesional. Este un semn de înţelepciune să cauţi ajutor fără a fi nevoit să distrugi totul.

Pe măsură ce valorile noastre se schimbă acum, evident că vom opera câteva schimbări şi în viaţa noastră. Avertizez împotriva schimbărilor bruşte, în condiţiile în care nu beneficiaţi de mult sprijin. Aproape oricine aflat la acest nivel este încă mult restricţionat de rănile nevindecate ale trecutului, care izvorăsc din carenţa altor vitamine emoţionale. În etapa actuală, este la fel de important să continuaţi să lucraţi la toate celelalte relaţii.

Dacă nu facem faţă durerii emoţionale datorate deficienţelor menţionate, durerea emoţională poate lua forma durerii fizice. Pentru că refuzăm să acceptăm că murim emoţional, începem să dezvoltăm afecţiuni agasante sau chiar murim prematur din cauza unor boli. Boala este în general rezultatul ne vindecării rănilor noastre afective din trecut.

— Corupţia şi abuzul de putere în societate sunt alte căi prin care unii oameni evită să simtă

durerea emoţională. Unii se îmbolnăvesc pe măsură ce se maturizează, în timp ce alţii abuzează, în general, de semenii lor şi de societate. După cum am analizat într-un capitol anterior, latura noastră masculină este cea care evită să simtă durerea provocându-le durere celorlalţi, în timp ce latura noastră feminină evită durerea emoţională şi deşertăciunea prin faptul de a abuza de sine sau prin boală.

Oamenii ajunşi în această etapă care par să fie plini de viaţă sunt, în general, foarte implicaţi în propria existenţă şi în comunitate. Au o licărire în priviri care spune că se iubesc pe ei înşişi şi că sunt încântaţi să-i slujească pe alţii.

9. VITAMINA L RELAŢIA CU LUMEA)

Această a noua etapă este esenţială pentru dezvoltarea noastră de la vârsta de 49 până la 56 de ani. Este o perioadă rodnică pentru transformări şi roluri de conducere la toate nivelurile. După această perioadă, ne-am dezvoltat, cel puţin biologic, întregul potenţial şi am atins maturitatea deplină. În acest moment, viaţa noastră este dedicată slujirii lumii şi vindecării trecutului pentru a îndepărta orice obstacole aflate în calea exprimării întregului nostru potenţial.

În această a noua etapă, conştiinţa universală este principalul element nutritiv. Evident că la orice etapă a maturităţii, pacea mondială devine o mare îngrijorare. Acum însă, avem nevoie în general să manifestăm o conştiinţă globală, pentru

a completa dezvoltarea maturităţii. A călători prin lume este o altă modalitate prin care putem ingera o doză bună de vitamina L. A ne percepe şi a ne simţi parte integrantă a lumii este o sursă importantă de sprijin.

Cei care nu au primit sprijinul şi vindecarea necesare maturizării până la acest nivel se pot revolta împotriva conştiinţei globale şi pot deveni cinici, abuzivi sau narcisişti cu puterea lor. Alţii încep să regreseze spre o stare copilărească, pentru a analiza inconştient sentimentele nerezolvate, prin diferite boli. Este uimitor să vezi cât de mulţi oameni regresează la anii maturităţii, pentru a se comporta şi a se simţi la fel de neputincioşi ca nişte copii. Dacă nu-şi vor analiza conştient copilăria, până la urmă vor muri din cauza ei. Pentru a evita capcanele vârstei a treia, trebuie să fim silitori şi să ne vindecăm pe măsură ce îmbătrânim, continuând să ne maturizăm prin relaţiile noastre şi captând sprijin din sursele corespunzătoare vârstei.

Acest tablou al celor nouă surse de iubire ne ajută să înţelegem că, atunci când nu primim dragostea de care avem nevoie în relaţiile noastre, vina nu este, de obicei, a partenerului. Cele nouă etape ne dau o direcţie nouă în care să căutăm dragostea de care avem nevoie, în loc să urmăm impulsurile personalităţii noastre, care caută dragostea în direcţia greşită. Folosirea acestui model ne va ajuta să cunoaştem dragostea adevărată în viaţa noastră. Prin risipirea iluziei că

există o penurie de dragoste şi susţinere, devine practic, chiar realist, să vizualizăm o lume a păcii, a iubirii şi a belşugului.

PACEA MONDIALĂ

Pacea mondială este un vis pe care toţi îl împărtăşim. Atingerea lui necesită un anumit nivel de maturizare a sufletului. Din fericire, nu este nevoie ca toţi cei care ating acest punct al maturităţii să manifeste acest vis. S-ar putea să fie suficient şi un procent redus.

Diverse teorii noi, luând exemple din fizica modernă şi antropologie, ne fac să credem că nu este nevoie decât de un mic procent de oameni pentru a ajunge la un nou prag de maturitate, astfel încât întreaga conştiinţă globală să se schimbe.

Tot aşa cum apa care fierbe începe de la câteva bule înainte de a da în clocot, la fel şi o mică parte din populaţia globului atinge şi trăieşte valorile mai înalte ale integralităţii şi iubirii. Când se vor schimba suficient de mulţi oameni, este posibil ca toată lumea să se schimbe automat.

Într-un studiu efectuat de antropologi, s-a observat că un grup mic de maimuţe de pe o insulă a început să-şi spele hrana. Treptat, tot mai multe maimuţe de pe insulă au prins să facă acelaşi lucru. La un moment dat, toate maimuţele au început să-şi spele hrana. S-a ajuns, aparent, la o masă critică, după care toate maimuţele s-au schimbat.

Cel mai surprinzător este faptul că pe insulele

din jur – despărţite de kilometri întregi de ocean – unde maimuţele nu obişnuiau să-şi spele hrana, s-a produs imediat o schimbare şi toate maimuţele au început să facă la fel. Asta s-a numit efectul celei de a o sută maimuţă. Când aşa-numita a suta maimuţă a început să-şi spele hrana, s-a ajuns la o masă critică, după care mii de maimuţe au început automat să-şi spele hrana.

O apariţie similară poate fi observată în familiile disfuncţionale. Dacă copiii sunt distrugători pentru că părinţii se ceartă, atunci când părinţii vor fi capabili să facă pace, şi copiii vor deveni mai cooperanţi.

Omenirea este şi ea în pragul unei astfel de schimbări. Dacă un mic procent din populaţie se va putea ridica la un nivel mai înalt de maturitate, este posibil să se producă schimbări majore. În ansamblu, omenirea este încă marcată de războaie, violenţă, boli şi corupţie. Într-un fel, progresul rasei umane continuă să fie împiedicat de problemele copilăriei şi ale adolescenţei. Este Responsabilitatea celor ale căror suflete s-au maturizat să se uite sincer la viaţa lor şi să se străduiască să fie un exemplu de iubire.

Învăţând să ne iubim pe noi înşine şi având relaţii împlinite, nu numai că ne vom elibera de violenţă şi de boală, dar vom influenţa şi restul omenirii. Cu alte cuvinte, când facem efortul de a evolua în capacitatea noastră de a iubi, celorlalţi le va fi mult mai uşor să ne iubească.

PROVOCĂRILE LA ADRESA UNEI RELAŢII

Când învăţăm să trecem peste diferenţele dintre noi în relaţiile cu sexul opus, suntem provocaţi să ne iubim pe noi înşine şi să ne dăruim necondiţionat. Studiind şi aplicând cu sârguinţă principiile acestei cărţi, vă veţi asigura o tot mai mare împlinire şi fericire personală, creând, în acelaşi timp, o lume mai bună pentru copiii dumneavoastră. Veţi stopa proliferarea corupţiei, a bolii şi a abuzului în lumea şi în societatea noastră.

Am convingerea că există speranţă pentru omenire, deoarece există speranţă pentru relaţiile dintre noi. În fiecare zi observ cum informaţiile din această carte transformă vieţile unor oameni care altfel nu s-ar fi putut bucura de relaţii cu adevărat iubitoare. Observ cum oamenii renunţă la sistemul lor de apărare şi învaţă să-şi împărtăşească sentimentele şi să comunice pentru a-şi rezolva problemele. Mai important, am observat cum înţelepciunea paginilor de faţă a transformat calitatea vieţii mele, ajutându-mă să fiu mai iubitor cu soţia şi familia mea şi să-mi dezvolt conştiinţa socială. Asta îmi dă speranţă.

Nu ne putem aştepta ca ţările să-şi anuleze sistemele de apărare atunci când în relaţiile noastre ridicăm scuturi psihologice. Nu ne putem aştepta ca liderii noştri să pună capăt războaielor atunci când noi înşine nu putem rezolva conflictele din propriile familii. Nu ne putem aştepta ca ţările să aibă încredere una în cealaltă când noi înşine nu putem avea încredere nici măcar în membrii

propriei familii. Nu, ne putem aştepta la pace între ţări, până când nu vom învăţa să avem pace acasă.

Există totuşi speranţă pentru lumea noastră, pentru că oamenii fac pace în relaţiile lor şi în casele lor.

Există speranţă pentru lumea noastră, pentru că pacea lumii începe acasă.

Pacea lumii începe cu voi.

Capitolul 18

Exerciţiu zilnic şi continuare

UN EXERCIŢIU ZILNIC

În fiecare zi, puneţi-vă această întrebare simplă:

Cine sunt oamenii care au nevoie de dragostea dumneavoastră?

Simţiţi în suflet bucuria de a-i ajuta. Imaginaţi-vă că au nevoie de dragostea, sprijinul, acceptarea, iertarea, asigurarea şi încurajarea dumneavoastră. Simţiţi cum zidurile temerilor şi ale resentimentelor care vă înconjoară inima se surpă, pe măsură ce vă ridicaţi palmele încet, orientate înspre exterior. Trimiteţi-le dragostea voastră…

Reînnoiţi-vă angajamentul că veţi da tot ce aveţi mai bun.

Reflectaţi la ce este cu adevărat important pentru dumneavoastră.

Respectaţi-vă promisiunea că nu veţi da bir cu fugiţii. Descoperiţi-vă ţelul.

Amintiţi-vă că sunteţi specialî şi că este nevoie de dragostea dumneavoastră.

Simţiţi în suflet pacea:

CONTINUARE

După cum am menţionat în *Introducere*, influenţa puternică pe care o exercită lecturarea acestei cărţi poate dispărea dacă uitaţi informaţiile furnizate. Vă previn, deoarece, dacă uitaţi multe din analizele prezentate în această carte, nici nu veţi realiza că le-aţi uitat. Asta nu înseamnă că informaţiile se vor pierde din memorie, ci că puteţi uita conştient ceea ce ştiţi deja. Astfel, nu le veţi mai putea aplica în relaţiile voastre.

În ultimă esenţă, această carte nu a făcut decât să dea expresie sau să vă amintească ceea ce ştiaţi deja la un anumit nivel al fiinţei voastre. A o reciti vă va aduce aminte ceea ce ştiaţi dinainte, dar aţi uitat. Revizuind informaţiile şi lucrând cu cartea de faţă, veţi putea păstra proaspete în minte analizele ei, pe măsură ce veţi introduce noi obiceiuri în relaţiile dumneavoastră.

Am specificat mai jos câteva metode prin care vă puteţi aminti şi folosi analizele din această carte:

1. Alcătuiţi o listă cu oamenii speciali din viaţa dumneavoastră. Simţiţi în suflet dorinţa de a împărtăşi cu ei darurile preţioase pe care le-aţi primit citind această carte. Dăruiţi sau împrumutaţi un exemplar ca expresie a iubirii şi a sprijinului dumneavoastră. Pentru a primi înţelepciune, cel mai important este să o împărtăşiţi. Împărtăşiţi-o, şi ea vă va aparţine.

2. Înfiinţaţi grupuri de sprijin cu prietenii pentru a oferi şi a primi susţinerea de care aveţi nevoie. Rezervaţi-vă timp pentru a citi şi a împărtăşi scrisori de dragoste şi pentru a citi cu voce tare şi a discuta diferite secţiuni ale acestei cărţi. Dacă doriţi mai multe îndrumări pentru grupurile de sprijin, vă invit să-mi scrieţi pe adresa de la birou.

Dr. John Gray.

20 Sunnyside Ave., Suite A-130 Mill Valley, California